* EUCALIPTO * LIMONERO * CANELA * LAPACHO * YAN HU SU NO *

AJENJO SILVESTRE * TOMILLO * BOLA DE NIEVE * AL * O * ALFALFA * CAYEPUT * MALVA *

MUERDAGO * C DRON * LAUREL * ALBAHACA * BANANERO * TREBOL DE OLOR * HENNA

EDICIONES BIEN venidas

4



LA COLECCIÓN DE

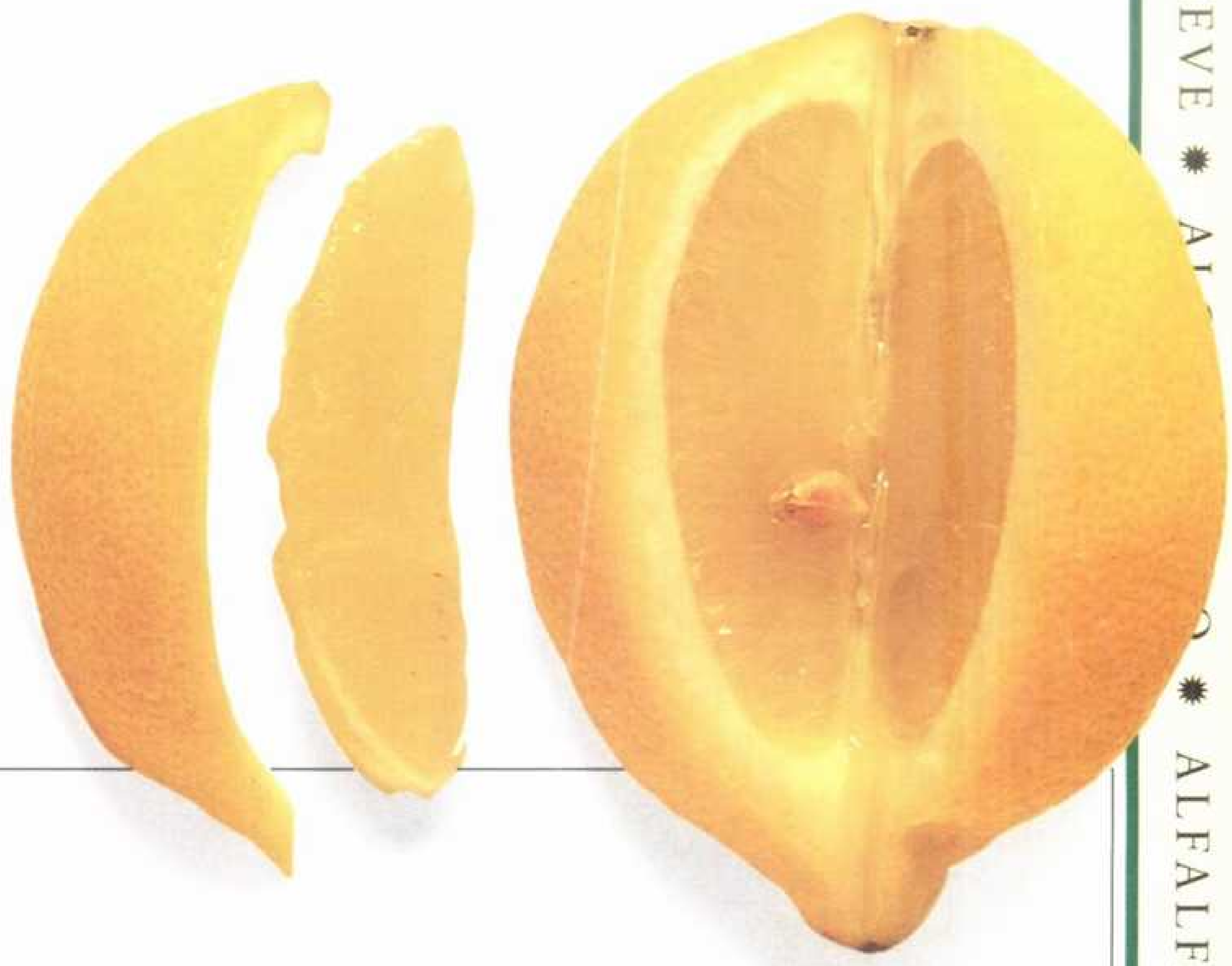
PLANTAS MEDICINALES

6 NÚMEROS DE APARICIÓN MENSUAL

Argentina $4,90.- Chile $1.900.- Uruguay $35.-



Alergias Bronquitis Gripe



- Asma
- Catarros
- Sinusitis
- Fiebres altas
- Tos seca
- Rinitis alérgica

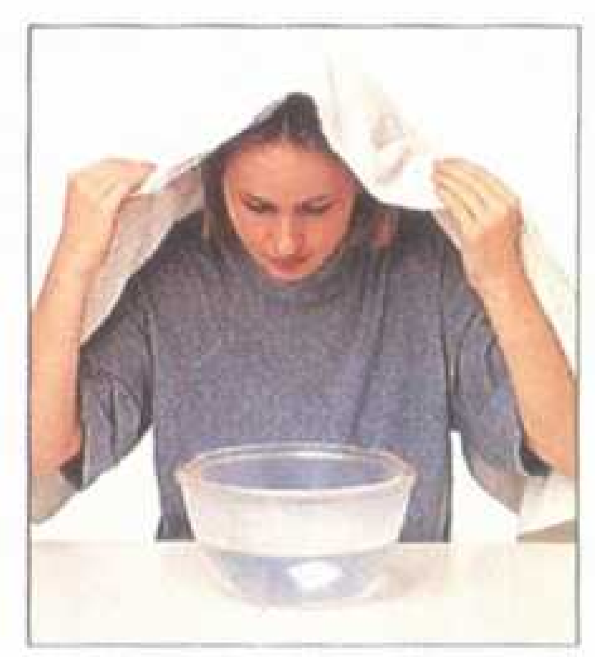
El desarrollo de la medicina herbárea en:



Norteamérica y Sudamérica

Cómo preparar cápsulas, pastillas e inhalaciones





* TOM ORTIGA * PALO DULCE * TABACO INDIO * YERBA MATE *



UN LIBRO DE DORLING KINDERSLEY

TITULO ORIGINAL
The Encyclopedia of Medicinal Plants

LA COLECCION DE
PLANTAS MEDICINALES

Editada por NETT S.A.

Director
Hugo García

Director Comercial
Micael Baum

Edición
Cecilia García Mieth

Traducción
Hortensia Vilasetrú

Diseño y Originales
María Cecilia La Valle

Coordinación General
Ing. Fernando Roel

Circulación
Jorge Rossi

Publicidad
Carlos A. Figueiras

PROPIETARIO
NETT S.A.
Av. Belgrano 367, 6º P, (1092) Capital Federal
Tel. 331-4586/87/88

Fotocromos
Mag&a S.A.

Impresión
Editorial Antártica S.A.C.I.F.E.
Of. Comercial: MAG&A S.A.: Maipú 939
Tel. 312-3222

Impresa en Argentina en Julio de 1997

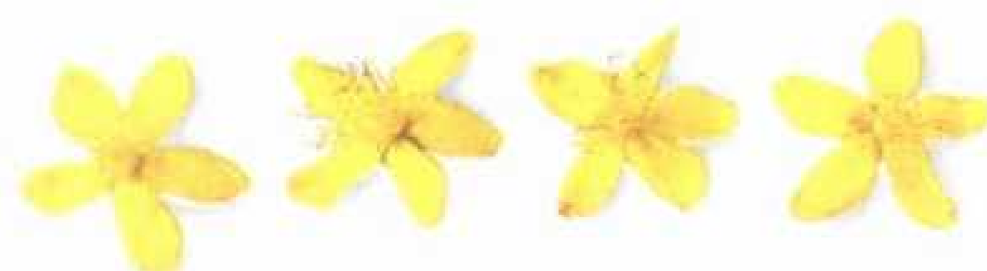
Precio del ejemplar:
ARGENTINA $ 4.90 - URUGUAY $ 35 - CHILE $ 1.900

Distribuidor en Capital:
Vaccaro Hnos.
Entre Ríos 919, (1080) - Cap. Fed.
Tel. 305-3908/3854

Distribuidor en Interior:
D.I.S.A.
Pte.Luis Sáenz Peña 1832/6 (1135)
Capital Federal - Tel. 304-2532/2542



INTRODUCCIÓN



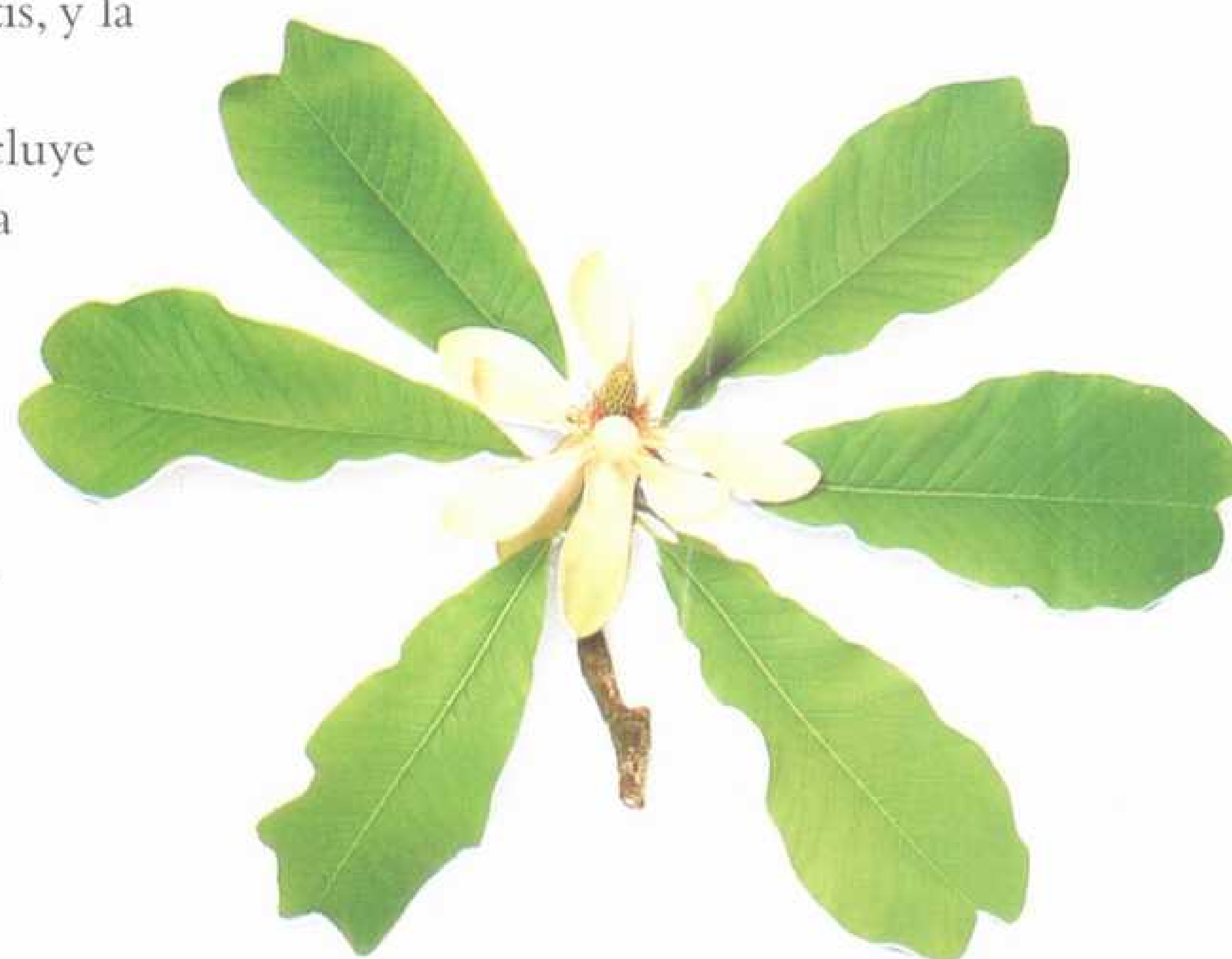
DESDE LOS TIEMPOS MÁS REMOTOS, las plantas fueron decisivas para el bienestar de la humanidad. Dado los beneficios que aportaban, numerosas culturas creyeron tanto en sus propiedades medicinales como mágicas, usándolas durante decenas de miles de años. En la actualidad, a la luz de la experiencia y de las investigaciones científicas, se sabe que la medicina herbal puede, con frecuencia, mantener la salud hasta bien entrada la edad madura. Existen hierbas tónicas, como el ginseng *(Panax ginseng)* y el tomillo *(Thymus vulgaris)*, que mejoran la capacidad del organismo a enfrentar el estrés y retardar el proceso de envejecimiento. Sin embargo, las hierbas medicinales pueden significar un mayor aporte al mantenimiento de la salud si forman parte de un estilo de vida que incluye una dieta balanceada, ejercicio apropiado y una actitud positiva y relajada.

TRADICIÓN Y BIENESTAR

En esta nueva entrega, LA COLECCION DE PLANTAS MEDICINALES brinda un detallado informe sobre el uso de las hierbas por parte de las poblaciones indígenas de América y su aporte a la herboristería occidental. Además, da un panorama sobre su actual práctica, intensiva en algunas regiones de Centroamérica, y la recuperación de su prestigio en países como Estados Unidos y Canadá.

La sección PLANTAS MEDICINALES ESENCIALES aborda el análisis de las afecciones alérgicas y los problemas respiratorios, con datos específicos sobre los tratamientos más efectivos. Esta información se complementa con una lista de reconocidas plantas con propiedades terapéuticas, como el lapacho *(Tabebuia* spp.*)*, un curalotodo para los indígenas sudamericanos, el sauquillo *(Sambucus nigra)*, indicado para resfríos y artritis, y la efedra *(Ephedra sinica)*, con propiedades descongestivas.

El índice de OTRAS PLANTAS MEDICINALES incluye una amplia variedad de especies que forman parte de la medicina herbácea de distintas culturas del mundo, desde la tradicional china hasta la índigena americana. El xuan fu hua *(Inula japonica)*, calorifero y espectorante, el laurel *(Laurus nobilis)*, para transtornos digestivos y artritis, y la yerba mate *(Ilex paraguariensis)*, estimulante del sistema nervioso, son algunas de ellas.



SUDAMÉRICA



Para los pueblos indígenas sudamericanos, la medicina herbácea es parte de la lucha por la superviviencia, en tanto buscan proteger su cultura y su hábitat natural. A medida que desaparecen los bosques húmedos se pierden miles de especies de plantas, algunas de gran valor medicinal.

EN SUDAMÉRICA LA MEDICINA HERBÁCEA hace pensar en imágenes de rituales chamanes y en miles de plantas bajo la espesa bóveda del bosque húmedo, aún sin clasificar. Pero estas son sólo dos facetas de la tradición herbácea del continente -las de las regiones del Amazonas y del Orinoco-. En otras áreas, por ejemplo en la meseta de los Andes bolivianos, en las planicies húmedas de Paraguay o en ciudades como Rio de Janeiro y en las sierras de la República Argentina, se encuentran plantas y prácticas muy diferentes.

LA ABUNDANCIA DE PLANTAS AUTÓCTONAS

Desde la conquista española a comienzos del siglo XVI, los escritores europeos han observado la enorme variedad de plantas medicinales usadas por los nativos. La más importante de ellas era la cinchona (*Cinchona* spp), un remedio tradicional andino para la fiebre, que los españoles descubrieron alrededor de 1630. La quinina extraída de esta planta se convirtió en el tratamiento más efectivo contra la malaria durante casí 300 años y todavía se usa mucho como tónico, amargo y relajante muscular. Otras plantas importantes originarias de Sudamérica incluyen la papa (*Solanum tuberosum*) cultivada por los incas en más de 60 variedades diferentes. Sus usos son muy variados pero es especialmente efectiva como cataplasma para problemas de la piel. La ipecacuana (*Cephaelis ipecacuanha*), muy común ahora en jarabes para la tos de venta libre, era usada por lo nativos de Brasil para tratar la disentería amebiana. Con el mate (*Ilex paraguariensis*), que crece en las regiones occidentales del continente, se prepara una bebida estimulante similar al té. El mate se volvió tan popular que ahora se cultiva en España y Portugal tanto como en Sudamérica.

Desde los años 50 varios etnobotánicos viven en comunidades indígenas, particularmente del Amazonas, donde la mayoría de las tribus desarrolla la sabiduría popular sobre las hierbas. Su trabajo ha producido un cúmulo de información sobre las especies de la región. Por ejemplo la pareira (*Chondrodendron tormentosum*), una enredadera de la selva húmeda, produce el veneno curare que se usa para la caza y médicamente para tratar la retención de líquidos, moretones, y la locura. Lamentablemente muchas de las plantas medicinales de ciertos grupos indígenas están ahora amenazadas ante la desaparición de la selva húmeda.

REMEDIOS QUE ALTERAN LA MENTE

Bien conocida en occidente como fuente de cocaína, la coca (*Erythroxylum coca*) es un remedio importante en Sudamérica para las náuseas, vómitos, dolores de muelas y asma. Además está

Cinchona *(Cinchona* spp.*): contiene quinina, un potente antipalúdico.*

Taco de reina *(Tropaeolum majus): es un remedio tradicional andino para heridas e infecciones de pecho. Es un antibiótico fuerte.*

Maranta *(Maranta arundinacea): se usa para tratar la diarrea, para afecciones de la piel y para curar heridas.*

Cedrón *(Lippia citriodora): tiene cualidades sedantes y se toma como tisana calmante.*

Hojas de cedrón frescas

Hojas de cedrón secas

Boldo *(Peumus boldus): es un tónico para el hígado.*

Hojas de boldo frescas

Hojas de boldo secas



Cosecha de coca en Bolivia. *Las hojas se recogen cuando comienzan a enrularse. Durante siglos los pueblos indígenas de los Andes las han usado como estimulante.*

completamente integrada a la cultura indígena del Amazonas y de los Andes y es un ejemplo claro de la especial relación que los pueblos indígenas tienen con el mundo vegetal. Muchos mitos diferentes confirman los orígenes remotos y sagrados de la coca en Sudamérica, y muchos rituales y significados están asociados a las hojas que, cuando se mezclan con lima y se mastican, reducen el apetito y aumentan la resistencia. Dentro de las sociedades chamánicas sudamericanas se usan muchas plantas alucinógenas, en especial la ayahuasca (*Banisteriopsis caapi*). Esta poderosa "medicina" permite al chamán (sacerdote) comunicarse con el mundo espiritual y curar a los enfermos.

La Influencia Europea

En regiones más occidentalizadas de Sudamérica la medicina herbácea es a menudo una combinación de tradiciones españolas y locales (como también sucede en América Central). En algunas ciudades como La Paz y Quito existen grandes mercados que ofrecen una sorprendente variedad de hierbas autóctonas y europeas. En los ecuatorianos, por ejemplo, el anís (*Pimpinella anisum*) un digestivo para cólico y retorcijones que llegó del Mediterráneo, se vende junto a remedios locales más raros como la arquitecta (*Culcitium reflexum*), una hierba diurética y desintoxicante usada tradicionalmente para las intoxicaciones e infecciones, e incluso para la sífilis.

Investigación y Nuevas Esperanzas

El estudio de las hierbas indígenas llevó al uso de ciertas plantas en la medicina convencional. Las investigaciones brasileras sobre el lapacho (*Tabebuia impetiginosa*) indican que tiene posibilidades terapéuticas significativas como fungicida, y para tratar las inflamaciones de cervix, VIH y cáncer. Aunque la eficacia del lapacho para curar el cáncer es controvertida, en este momento lo recetan tanto los médicos locales como en los hospitales. Crecen las investigaciones sobre medicina herbácea y en Bogotá ya existe un centro hospitalario que estudia las hierbas medicinales indígenas. Los investigadores locales, a diferencia de muchas empresas farmacéuticas multinacionales, están dispuestos a fabricar medicamentos a base de simples extractos, que en última instancia pueden ser más efectivos que los componentes aislados usados a menudo en las drogas convencionales.

Lapacho *(Tabebuia* spp.*): planta autóctona argentina. Se usa como anti-cáncer. Durante muchos años los indígenas peruanos lo usaron para bajar la fiebre y reducir la inflamación.*

Tintura de lapacho

Guaraná *(Paullinia cupana): contiene un estimulante natural con propiedades similares a las de la cafeína. Tostadas y molidas, las semillas de guaraná se usan mucho ahora en la industria de alimentos naturales.*

Quillay *(Quillaja saponaria): es un expectorante tradicional en Perú y Chile.*

Ananá *(Ananas comosus): es rico en vitamina C y contiene una enzima que ayuda a la digestión. El jugo se usa como tónico digestivo y diurético.*

NORTEAMÉRICA



Muchas antiguas tradiciones herbales de América del Norte y Central no sólo resistieron la afluencia de los colonos europeos, sino que ayudaron a fortalecer la herboristería occidental. En algunas regiones de América Central la medicina herbal se practica intensivamente y en Estados Unidos y Canadá está recuperando lentamente su popularidad.

DESDE LAS HELADAS REGIONES polares del Canadá y Alaska a las tierras tropicales de Panamá, América del Norte y Central se cubren diversas regiones geográficas que alojan una enorme variedad de plantas medicinales. La mayoría de ellas son autóctonas, pero otras - como la nuez moscada, jengibre y tamarindo- fueron introducidas desde el Viejo Mundo a partir del siglo XVI. Del mismo modo, plantas medicinales americanas como el maíz, el cacao, la cayena y el girasol fueron llevadas a Europa, Asia y África. Este comercio de especies tuvo un papel importante en la interacción de tradiciones herbáceas del viejo y del nuevo mundo.

TRADICIONES HERBÁCEAS EN AMÉRICA CENTRAL

La medicina vegetal se practica comúnmente en áreas rurales de América Central, en especial en Guatemala y México. En la tradición mexicana se cree que la pérdida de equilibrio entre los elementos fríos y calientes del organismo es la causa subyacente de la enfermedad, y el arte del sanador es restablecer el equilibrio y la vitalidad. La medicina herbácea mexicana no es una tradición estática, sino que ha evolucionado a partir de una cambiante combinación de influencias aztecas, mayas y españolas. Mucho antes de que Hernán Cortez y sus conquistadores desembarcaran en 1519, las culturas maya y azteca tenían un gran conocimiento de la medicina herbácea. El *Badianus Manuscript*, primer herbario americano (escrito por un azteca, Martín de la Cruz, en 1552) registra los usos medicinales de 251 especies mexicanas. Se incluyen: la damiana (*Turnera diffusa*), que los mayas tomaban como afrodisíaca, y la mesquita (*Prosopis juliflora*) usada por los aztecas como colirio. Ambas especies aún se usan medicinalmente junto con hierbas europeas como, el poleo europeo (*Mentha polegium*) y el tomillo (*Thymus vulgaris*). Alrededor del 65 % de las plantas usadas en las herboristerías mexicanas serían oriundas de Europa. En otros países centroamericanos se trata de estimular a la gente a usar la medicina a base de plantas como primer tratamiento contra la enfermedad. En la República Dominicana y en Nicaragua, por ejemplo, se está enseñando a las mujeres a usar hierbas locales dentro de sus comunidades, mientras que en Cuba los médicos las recetan cada vez más para compensar la escasez de remedios convencionales.

MEDICINA HERBÁCEA EN EL CARIBE

En el Caribe, la medicina herbácea doméstica mantiene su popularidad. Entre las hierbas más usadas en muchas de las islas están el pasto limón (*Cymbopogon citratus*), para tratar la fiebre, y la momordica (*Momordica charantia*), una enredadera rastrera considerada un curalotodo. Se ha comprobado que la momordica tiene la virtud de bajar los niveles de azúcar en sangre y puede retardar el comienzo de la diabetes,

Barba de Choclo (*Zea mays*): *remedio para los problemas del aparato urinario.*

Olmo rojo (*Ulmus rubra*): *suaviza las membranas mucosas.*

Sabal (*Sabal serrulata*): *tiene efecto antiséptico dentro del tracto urinario.*

Sabal: tintura

Sabal: fruto seco

Corteza de madera amarilla

Yerba para los cálculos (*Eupatorium purpureum*): *es un remedio tradicional de los indígenas norteamericanos para problemas del tracto urinario.*

Madera amarilla (*Zanthoxylum americanum*): *remedio calorífico que se usa para la mala circulación.*

Madera amarilla: bayas

Madera amarilla: hojas

una enfermedad relativamente común entre los afro-caribeños. Las costumbres médicas y religiosas varían en cada isla caribeña pero en muchos casos reflejan las tradiciones de los esclavos africanos, en especial de los pueblos Yoruba, trasladados desde África Occidental, quienes continuaron con las prácticas de su tierra natal. En algunos casos, las hierbas se valoran por sus poderes mágicos tanto como por sus propiedades medicinales. El tabaco (*Nicotiana tabacum*), por ejemplo, se usa en muchas culturas americanas y en los rituales de la Santería y el Vudú para la adivinación, del mismo modo que el ajo (*Allium sativum*) y la cayena (*Capsicum frutescens*).



Un médico indígena norteamericano *realizando un ritual curativo destinado a ahuyentar los espíritus malignos, según una ilustración del artista George Catlin, del siglo XIX.*

Chamanismo

En el norte, la medicina herbácea de los indígenas norteamericanos en lo que es ahora Estados Unidos es principalmente chamánica, lo que incluye saber popular, ritual y magia. Las sociedades chamánicas desde Siberia al Amazonas creen que durante una enfermedad grave el alma de la persona enferma ha sido invadida por fuerzas malignas. El rol del chamán es curar los aspectos físico y espiritual de la enfermedad. El paciente no puede estar verdaderamente curado hasta que su alma sea liberada de los espíritus del mal. Las ceremonias y ritos curativos chamanes incluyen danzas, cantos, tambores, juegos, agitación de cenizas o rociado con agua. Al tomar alucinógenos como el peyote (*Lophophora williamsii*), el chamán puede llegar hasta el mundo del espíritu y curar al individuo y a la comunidad entera.

El Poder de las Hierbas

En todas las culturas indígenas americanas desde Canadá a Chile, se cree que las hierbas tienen energía espiritual y que muchas poseen poderes mágicos. Los iroqueses creen que la lobelia (*Lobelia cardinalis*) y una especie de enredadera (*Ipomoea pandurata*) tienen la capacidad de curar o lastimar y deben ser recogidas, guardadas y usadas con gran cuidado. En cuanto a la última se la considera tan poderosa como para hacer daño con sólo tocarla. Los iroqueses usan la planta como remedio para la tos, la tuberculosis y otros males y también la toman en decocciones con semillas de girasol (*Helianthus annuus*) como sacramento en los rituales de primavera y otoño. El tabaco, ahora considerado una droga adictiva, era una hierba sagrada chamánica para la mayoría de los pueblos indígenas americanos. Se lo fumaba en pipas y se lo "arrojaba al fuego como ofrenda, a los vientos y al agua para aplacar las tormentas; se lo esparcía sobre las redes para mejorar la pesca y se lo ofrecía al aire en acción de gracias por haber escapado al peligro", según relata Virgil Vogel en *American Indian Medicine*.

Ñame *(Dioscorea villosa): contiene saponinas esteroides con un efecto hormonal. Se usó para producir las primeras versiones de las píldoras anticonceptivas.*

Ñame: rizoma picado

Ñame: rizoma

Lobelia *(Lobelia inflata): tabletas, ayudan a relajar los bronquios, aliviando el asma.*

Hidrastis *(Hydrastis canadensis): en el siglo XIX era considerado un curalotodo.*

Uva de España *(Phytolacca decandra): se usaba en el siglo XIX para provocar el vómito.*

Escutelaria *(Scutellaria lateriflora): es un efectivo relajante.*

Bola de nieve *(Viburnum opulus): es sedante y relajante muscular.*

Asclepia *(Asclepias tuberosa): entre los indígenas americanos era un remedio popular para la fiebre.*

Hamamelis *(Hamamelis virginiana): excelente para afecciones de la piel.*

Hoja de hamamelis

Corteza de hamamelis

Hoja de palta

Corteza de palta

Palta *(Persea americana): en Guatemala es una planta medicinal importante; todas sus partes se usan como remedio.*

Fruto de la palta

Olmo rojo *(Ulmus rubra): es un remedio de los indígenas norteamericanos para forúnculos y heridas.*

Amapola de California *(Eschscholzia californica):) es un sedante suave y efectivo usado a veces para inducir el sueño.*

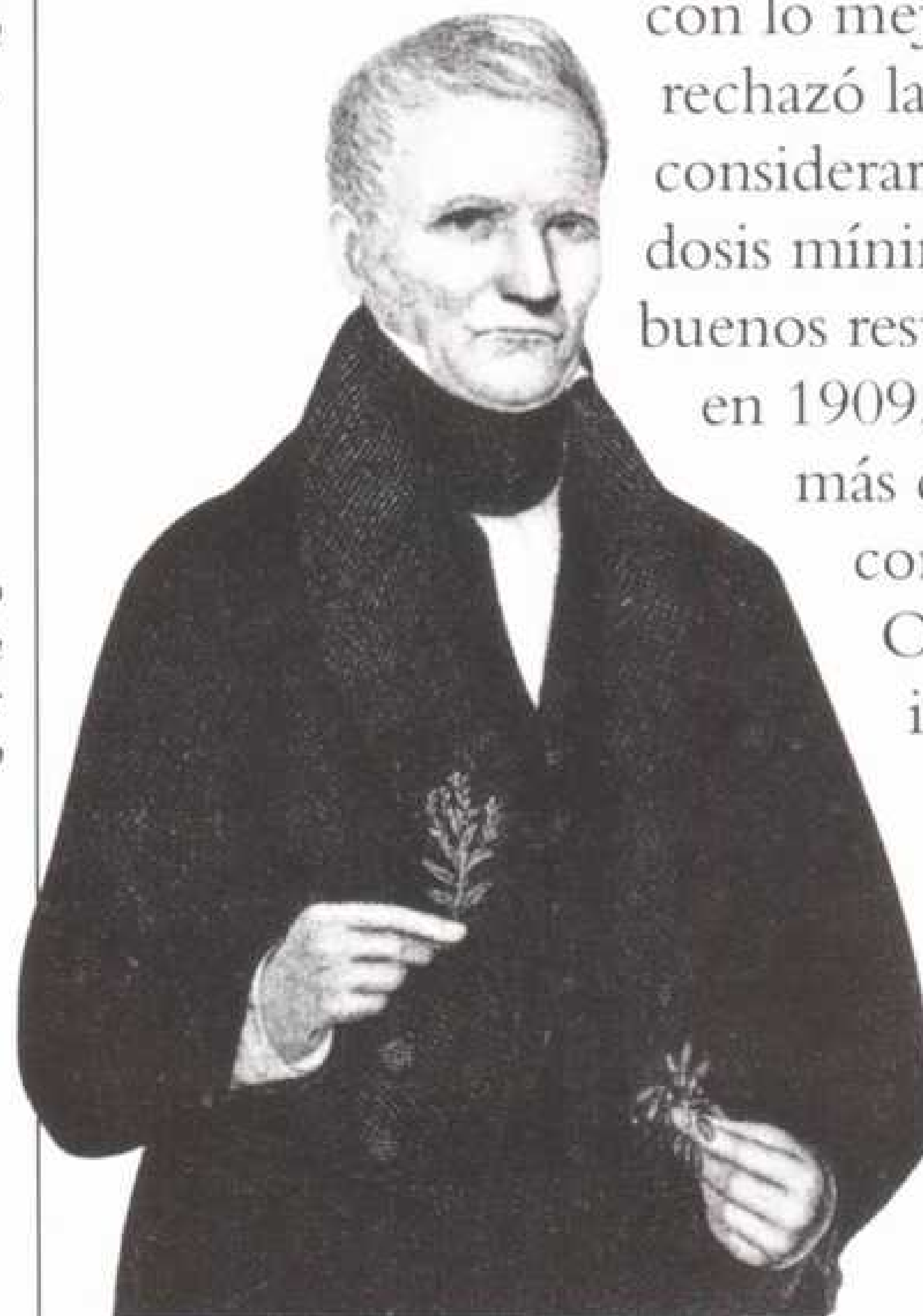
Caulófilo *(Caulophyllum thalictroides): estimula el útero*

Colonos Europeos

Los primeros colonos que llegaron a Norteamérica en el siglo XVII solían calificar las prácticas médicas de los nativos casi como de salvajismo primitivo. Ellos, en cambio, recurrían a hierbas medicinales importadas o a plantas europeas resistentes que cultivaban en la zona. Sin embargo, a medida que pasó el tiempo, el mayor contacto de los colonos con los nativos en las regiones de frontera alimentó un saludable respeto por sus habilidades curativas. Algunas veces adoptaron no sólo sus plantas sino también sus métodos de cosecha y su criterio terapéutico. En "Notes on the Settlement and Indian Wars" (1876), Joseph Doddridge cuenta que la corteza de nogal ceniciento (*Juglans cinerea*) se pelaba hacia abajo si iba a ser usada como purgante (actuando "hacia abajo" al evacuar los intestinos) y hacia arriba si se la usaba como emético (actuando "hacia arriba" para provocar vómitos). Finalmente los métodos curativos practicados por los nativos americanos ganaron popularidad. Hacia fines del siglo XVIII, Samuel Thompson (1769-1843) creó un simple sistema terapéutico basado en prácticas herbáceas de los indígenas. Thompson nunca reconoció esta deuda, pero el hecho es evidente: incluyó desde el uso de eméticos, purgantes y estimulantes hasta la transpiración y los baños de vapor (inspirado en parte por las cabañas para transpirar de los indios norteamericanos), y el profundo conocimiento de sus plantas medicinales. Thompson consideraba que "toda enfermedad es provocada por el frio" y su sistema funcionaba bien para quienes gozaban de buena salud pero se veían afectados por una infección o una lesión. Las dos hierbas principales en su sistema - la cayena, una hierba estimulante y la lobelia, un emético, relajante y estimulante- actúan elevando la temperatura corporal y dilatando los vasos sanguíneos. Tomar esas plantas ayuda a aumentar la resistencia a la infección y acelera la cicatrización de heridas.

El Eclecticismo y su Influencia

El fértil matrimonio entre la medicina herbácea de los indígenas americanos y la de Occidente condujo a la creación de sistemas herbáceos más sofisticados, como el Eclecticismo, fundado por el doctor Wooster Beech (1794-1868) alrededor de 1830. Beech estudió medicina herbácea y convencional y trató de combinar los nuevos conocimientos científicos de fisiología y patología con lo mejor de la tradición herbácea. Beech rechazó las teorías de Thompson por considerarlas demasiado simplistas y apuntó a usar dosis mínimas de medicamento para obtener buenos resultados. Su enfoque fue tan exitoso que en 1909, en el apogeo del Eclecticismo, había más de 8000 miembros practicantes, todos con reconocidas calificaciones médicas. Otro movimiento médico significativo inspirado en el régimen de Thompson e influenciado por los Eclécticos fue la Fisiomedicina. Con el uso de muchas hierbas, estos profesionales intentaban



Samuel Thomson*, que inspiró a los Fisiomédicos del siglo XIX, recomendaba los remedios de los indígenas americanos.*



El ñame *crece en México. Su rizoma relaja el músculo liso y se utiliza como antiespasmódico.*

armonizar "los tejidos orgánicos con la fuerza vital", con el objeto de restablecer el equilibrio dentro del organismo. Creyendo que el estómago era la fuente de la enfermedad, los Fisiomédicos usaban hierbas, como la uva de España (*Phytolacca decandra*), para provocar el vómito y depurar el órgano. Otras hierbas, como la equinacea (*Echinacea* spp.), reconocida ahora como un excelente estimulante inmunógeno, y la hidrastis (*Hydrastis canadensis*), tónica y antiinflamatoria, eran recetadas para ayudar a la curación. La medicina natural americana tuvo un auge extraordinario en la segunda mitad del siglo XIX. Además de engendrar la osteopatía y la quiropraxia a comienzos del siglo, revitalizó la medicina herbácea en Inglaterra, a tal punto que la Fisiomedicina se convirtió en una tradición herbácea angloamericana. Hasta el día de hoy los herboristas británicos usan una variedad mucho mayor de hierbas medicinales norteamericanas que el resto de Europa.

La Herboristería Norteamericana Hoy

Después de 1907, la medicina herbácea declinó bruscamente en Estados Unidos por una decisión del gobierno de limitar el apoyo financiero a las escuelas de medicina convencionales para la capacitación médica. Desde entonces, en Estados Unidos y en Canadá la medicina herbácea ha existido en la periferia de la medicina convencional. En gran parte de Estados Unidos la práctica de la medicina naturista sin calificaciones médicas es ilegal, pero por otra parte no se ofrecen cursos de herboristería en las escuelas de medicina. Las hierbas son consideradas en primer término como fuente de nuevos productos químicos farmacológicamente activos antes que como remedios en sí mismas. El ñame *(Dioscorea villosa)* es un buen ejemplo de esto. La planta se usaba en México desde la época de los aztecas para tratar enfermedades reumáticas y como analgésico. En 1942 los investigadores descubrieron que contiene un esteroide, la diosgenina, que imita el efecto de la progesterona -una de las hormonas sexuales femeninas- en el organismo. En los años 50 la empresa farmacéutica mexicana Syntex produjo la primera píldora anticonceptiva de diosgenina extraída del ñame. Poca gente tiene en cuenta el rol que jugaron las plantas en el desarrollo de la farmacopea moderna y son menos aún los que cuestionan si no sería mejor para el organismo usar las plantas enteras en lugar de los químicos aislados.

Con la flexibilización de las leyes estadounidenses en 1994, es más fácil conseguir medicamentos a base de hierbas, pero debido a ciertas regulaciones restrictivas sólo pueden venderse como suplementos alimenticios. Esto los vuelve a retrasar con respecto a los descubrimientos en el resto del mundo, donde las mismas hierbas son aceptadas como medicamentos. Sin embargo, con la apertura de muchas escuelas de medicina herbácea en Estados Unidos y el creciente número de herboristas, la herboristería es ahora más fuerte y popular de lo que podría haberse soñado hace sólo diez años.

Damiana *(Turnera diffusa): alivia la depresión.*

Cayenne *(Capsicum frutescens): es un potente calorífico que estimula la circulación y la digestión.*

Diego de noche *(Oenothera biennis): de su semilla se extrae un aceite con ácidos grasos esenciales que conservan la salud de los tejidos.*

Cimifuga *(Cimicifuga racemosa): era utilizada por los indígenas americanos para tratar el reumatismo.*

Unicornio falso *(Chamaelirium luteum): las mujeres indígenas americanas mascaban esta hierba para prevenir abortos.*

Salió el nº 2
de la colección



Sólo seis números coleccionables, de aparición mensual con más páginas y nuevas ideas para no hacer lo de siempre.

Ya está la nueva.
Ya está....
El Arte de Bordar Punto Cruz



YA ESTÁN EN TODOS LOS KIOSCOS DEL PAÍS



REVELACIONES Y PROFECIAS
PARA EL AÑO 2000

CON TODOS LOS ACONTECIMIENTOS TRASCENDENTALES VATICINADOS PARA LOS COMIENZOS DEL TERCER MILENIO.

CONÓZCALAS!
ESTE ES EL MOMENTO.

UNA COLECCIÓN
DE SÓLO **6** NÚMEROS
DE APARICIÓN MENSUAL

EDICIONES BIEN venidas

PLANTAS MEDICINALES ESENCIALES

CONOCER LAS PROPIEDADES curativas de las hierbas permite el uso adecuado de las mismas en la prevención y tratamiento de las afecciones. Esta sección presenta una amplia descripción sobre el origen y manifestación de una serie de enfermedades que pueden ser tratadas con éxito por la medicina natural. Las alergias y los problemas respiratorios, como asma leve, bronquitis, resfríos, gripe y fiebres, con sus correspondientes tratamientos, son los temas abordados en este número. Además, incluye una lista de plantas terapéuticas, específicas para determinados males, como la bola de nieve *(Viburnum opulus)*, un efectivo relajante muscular, la bisnaga *(Ammi visnaga)*, un remedio tradicional egipcio para los cálculos renales, y el ajenjo silvestre *(Artemisia annua)*, usado en oriente como antibiótico y antipalúdico.

ALERGIAS


ORTIGA
(*Urtica dioica*)

LAS ALERGIAS SE DESARROLLAN CON FRECUENCIA cuando el sistema inmunológico reacciona ante un irritante externo, como el polen, picaduras de insectos y ciertas plantas, o sustancias internas como, productos químicos y alimentos. Los alérgenos desencadenan una reacción en quienes tienen una sensibilidad innata. Las alergias se tratan a largo plazo, reduciendo el contacto con los alérgenos (si se conocen). Las hierbas medicinales pueden dar alivio a algunos estados alérgicos y ayudan a reducir gradualmente las reacciones.

BUSQUE AYUDA PROFESIONAL INMEDIATA PARA

- Alergias que amenacen la vida, como el asma. Consulte un profesional antes de tomar cualquier tipo de hierba medicinal para esas afecciones
- Cualquier alergia que muestre signos de deterioro, después de tomar una hierba medicinal

RINITIS ALÉRGICA, INCLUYENDO LA ALERGIA AL POLEN

LA DESIGNACIÓN RINITIS ALÉRGICA abarca las reacciones alérgicas a irritantes, tales como la contaminación, el polvo o el polen. La rinitis alérgica se puede dar todo el año, mientras que la alergia al polen es generalmente causada por los pastos o el polen de estación. Los síntomas incluyen estornudo, catarro nasal intenso, congestión de los senos paranasales, ojos llorosos e irritados e incluso timbre asmático. El auto tratamiento ayuda a aliviar afecciones leves, pero para casos agudos deberá consultar a un profesional que puede recetar hierbas como la efedra (*Ephedra sinica*).

DIETA

Reduzca la ingesta de comidas formadoras de mucosidad, como los productos lácteos, huevos, azúcar, harina blanca, grasas y alcohol.

REMEDIOS GENERALES

Hierbas: ortiga (*Urtica dioica*), sauquillo (*Sambucus nigra*)
Remedio: haga una infusión de ortiga . Tome 3-4 tazas por día, durante 3 meses. Alternativamente, haga una infusión con 1 cucharadita de cada hierba en 2 tazas de agua y tómela diariamente, durante 3 meses.



Hierba: escutelaria (*Scutellaria baicalensis*)
Remedio: haga una decocción y tome 2 tazas por día.

ALERGIA AL POLEN

Hierba: sauquillo (*Sambucus nigra*)
Remedio: haga una infusión y tome 2-3 tazas por día. Tómela unos meses antes y durante la temporada de polen.

RINITIS ALÉRGICA CON CATARRO

Hierbas: eufrasia (*Euphrasia officinalis*), llantén (*Plantago major*), virgaurea (*Solidago virgaurea*), eupatorio perfoliado (*Eupatorium perfoliatum*)
Remedio: haga una infusión con una hierba o con la mezcla de todas y beba hasta 3 tazas al día.
NOTA: use este remedio especialmente para catarro fuerte con secreción.



Hierbas: Equinacea (*Echinacea* spp.), altea (*Althaea officinalis*), sauquillo (*Sambucus nigra*), tomillo (*Thymus vulgaris*)
Remedio: tome 1 cucharadita de partes iguales de cada tintura, 3 veces al día, con agua tibia.
NOTA: use este remedio en catarros con secreción verde/amarilla y sinusitis.

ECCEMA

CARACTERIZADA POR la piel roja e inflamada, la eccema causa irritación, escamado, y pequeñas ampollas. Aunque generalmente es el resultado de una reacción alérgica a ciertas sustancias, las eccemas también pueden heredarse, resultar de contacto prolongado con un irritante, o pueden simplemente aparecer por una razón desconocida. Es mejor consultar a un profesional dado que son dificiles de auto tratar. Sin embargo, los siguientes remedios, tomados por lo menos durante 1 semana pueden dar alivio. Hay dos remedios que pueden usarse inmediatamente: el capiqui reduce el dolor o la picazón y la avena se agrega al agua del baño para producir un efecto emoliente.

Precaución general: si no hay mejoría o si la condición empeora, consulte a un profesional.

REMEDIOS GENERALES

Hierbas: menta (*Mentha* x *piperita*), capiqui (*Stellaria media*)
Remedio 1: haga una loción de menta, dejando en infusión 1 cucharadita de hierba en una taza de agua, durante 10 minutos, luego cuele y deje enfriar. Lavar suavemente la piel afectada, 2-3 veces al día.
Remedio 2: aplique pomada, crema o jugo fresco de capiqui, hasta 5 veces al día.
Opción: agregue 2 gotas de aceite de menta a una cucharadita de cualquiera de las preparaciones de capiqui.



Hierba: centella asiática (*Centella asiatica*)
Remedio: espolvoree la zona afectada con polvo, 2-3 veces al día. Alternativamente, mezcle el polvo con agua suficiente para hacer una pasta espesa y esparza sobre la zona afectada, 1-2 veces al día.

ECCEMA CON SUPURACIÓN

Hierba: hamamelis (*Hamamelis virginiana*)
Remedio: aplique loción o crema, hasta 5 veces al día (es preferible la loción).
Alternativamente, haga una decocción con 2 cucharaditas de hojas en 1 taza de agua. Deje reposar 15 minutos, cuele y deje enfriar.
Úselo para lavarse hasta 5 veces al día.



Hierba: manzanilla (*Chamomilla recutita*)
Remedio: haga una infusión,° usando 50 g. de hierba en 3/4 l. de agua. Aplique directamente sobre la zona que pica cuando esté fría, o agregue la infusión caliente al baño tibio y sumérjase durante por lo menos 20 minutos.



Hierba: avena (*Avena sativa*)
Remedio: llene una bolsita de gasa con avena molida y póngala debajo de la canilla de agua caliente mientras llena la bañera. Tome un baño de relajación de 5-10 minutos.

Asma Leve, Timbre Asmático y Falta de Aliento

El asma generalmente surge por una reacción alérgica a sustancias como polen, polvo, pelos de animales o ciertos alimentos, pero también por una infección. Los remedios indicados alivian los síntomas, pero para encontrar la causa del mal, o para un tratamiento prolongado, hay que consultar al especialista. Todas las hierbas medicinales que sugerimos pueden tomarse junto con tratamientos convencionales. La ortiga, tomillo, bolas de nieve y equinacea facilitan la respiración mientras que el aceite esencial de la manzanilla reduce la inflamación.

Precaución general: no deje de usar esteroides u otros inhalantes. Su uso debe reducirse paulatinamente y sólo bajo vigilancia profesional.

Timbre asmático y falta de aliento
Hierbas: ortiga *(Urtica dioica)*, tomillo *(Thymus vulgaris)*
Remedio: haga una infusión con 15 g. de cada hierba en 750 ml. de agua y beba durante el día.



Hierba: manzanilla *(Chamomilla recutita)*
Remedio: haga una infusión con 4-6 g. de hierba con 1 taza de agua y deje reposar 10 minutos en recipiente cerrado. Quite la tapa, inhale el vapor, cuele y beba el té.
Opción: use el aceite esencial en inhalaciones, o inhale 2 gotas de aceite puro vertidas en un pañuelo.
Hierba: escutelaria *(Scutellaria baicalensis)*
Remedio: haga una decocción y tome hasta 2 tazas por día.

Dificultad para respirar y opresión de pecho
Hierba: bolas de nieve *(Viburnum opulus)*
Remedio: tome 5 ml. de tintura con agua, hasta 8 veces por día, durante 3 días. Posteriormente reduzca la dosis a un máximo de 5 ml., 3 veces por día, durante 7 días.

Asma bronquial leve, por resfríos e infecciones de pecho
Hierba: equinacea (*Echinacea* spp)
Remedio: tome tabletas, cápsulas ó 2-3 ml. de tintura con agua, 2-3 veces por día.

Problemas de las Vías Respiratorias



Tomillo
(Thymus vulgaris)

El aparato respiratorio se extiende desde las paredes de los ojos y de los senos paranasales hasta la base de los pulmones. Está constantemente expuesto al polvo, suciedad y organismos del aire, que pueden conducir a problemas, como la sinusitis y el asma. Las hierbas medicinales apuntan a proteger las paredes de los ojos, oídos, senos paranasales, nariz y garganta, así como también el "árbol" respiratorio de los pulmones, contrarrestando la infección, aclarando el catarro, suavizando las membranas mucosas y aliviando la inflamación o la alergia.

Busque Ayuda Profesional Inmediata Para

- Dificultad para respirar o dolor de pecho
- Dolor agudo en el tracto respiratorio
- Fiebre de 39°C o más
- Tos que dure más de 2 semanas
- Tos con sangre
- Hemorragia nasal, durante más de 1 hora

Tos y Bronquitis

El acto de toser es generalmente una reacción a partículas irritantes en los bronquios. Vale la pena considerar el tipo de tos que tiene y dónde está centrada. Así se podrán elegir las hierbas medicinales que sean efectivas para aclararla o calmarla.
Tos de pecho, blanda o húmeda: puede producir flemas blancas, amarillas o verdes.
Tos seca: es irritante y por lo general tarda más en aclararse.
Bronquitis: ocurre cuando se inflaman las paredes de los conductos de aire de los pulmones, resultando en una tos de pecho, posible falta de aliento y alta temperatura.
Hierbas: el tomillo es un antiséptico efectivo para todo el sistema. El regalíz actúa como expectorante calmante para la tos persistente. Para la bronquitis, coma mucho ajo.

Precaución general: busque ayuda profesional si la tos dura más de 1 semana sin resfrío o infección.

Remedio General
Hierbas: tomillo (*Thymus vulgaris*)
Remedio: tome 5 tazas de infusión diarias.

Tos Seca en el Pecho y Garganta
Hierbas: balsamea (*Populus* x *candicans*), tomillo (*Thymus vulgaris*), regalíz (*Glycyrrhiza glabra*)
Remedio: haga una infusión, usando partes iguales de tomillo, brotes de balsamea y polvo de regalíz. Tome 1/2 taza, 6 veces por día, o mezcle partes iguales de cada tintura y tome 1 cucharadita, hasta 5 veces por día con agua.

Precauciones: busque ayuda profesional si no hay mejoría después de 1 semana. No tome regalíz durante el embarazo.

Tos de pecho y bronquitis
Hierbas: heleno (*Inula helenium*), eucalipto (*Eucalyptus globulus*), regalíz (*Glycyrrhiza glabra*)
Remedio: (Interno) haga una decocción de heleno y tome 2-3 tazas por día.
Precaución: no tome heleno durante el embarazo.



Hierbas: equinacea (*Echinacea* spp.), ajo (*Allium sativum*)
Remedio: (Interno) tome 1/2 cucharadita de tintura de equinacea con agua, 2-3 veces por día o tome tabletas. Además, coma diariamente 2 dientes de ajo.



Hierbas: tomillo (*Thymus vulgaris*), cajeput (*Melaleuca leucadendron*), eucalipto (*Eucalyptus globulus*)
Remedio: (Externo) mezcle 5 gotas de cada uno de los aceites esenciales de tomillo y eucalipto con dos cucharaditas de aceite de oliva o girasol. Masajee sobre el pecho y la espalda, hasta dos veces al día. Ponga sobre un quemador 5-10 gotas de uno de los aceites, durante 30 minutos.

Precaución: no aplique aceite de tomillo durante el embarazo.

Hemorragia Nasal

Muchas hierbas son reconocidas por detener la hemorragia nasal. La forma tradicional de contenerla es usarlas como inhalantes.

Precaución: si el sangrado continúa varias horas o es muy intenso, busque ayuda profesional inmediata.

Prevención de Hemorragia Nasal
Hierba: eufrasia (*Euphrasia officinalis*), ortiga (*Urtica dioica*)
Remedio: haga una infusión usando 25 g. de cualquiera de las hierbas en 3/4 lt. de agua . Tome hasta 4 tazas por día.

Hemorragia Nasal
Hierba: geranio (*Geranium maculatum*)
Remedio: primero, apriete las fosas nasales e incline la cabeza hacia atrás. Luego inhale 1/2 cucharadita de la hierba en polvo.

Problemas en los Ojos

Más que tratar los ojos, estos remedios benefician el tejido mucoso que los recubre, contiguos a la nariz y la garganta.
Los problemas que afectan las paredes de los ojos con frecuencia responden bien al tratamiento local con hierbas medicinales, pero se debe tener cuidado de no irritar los ojos con partículas de hierbas que queden en la loción.

Ojos Doloridos y Cansados
Hierbas: manzanilla (*Chamomilla recutita*), *crisantemo* (*Chrysanthemum morifolium*)
Remedio: haga una compresa, dejando en infusión un saquito de manzanilla. Para emplastos, utilice 15 g. de cualquiera de las hierbas, en 1/4 lt. de agua. Frío, exprima el exceso, y coloque el saquito o el emplasto sobre el ojo.

Conjuntivitis
Hierbas: eufrasia (*Euphrasia officinalis*), azulejo (*Centaurea cyanus*)
Remedio: haga una infusión con cualquiera de las hierbas y cuele. Mientras está tibio, bañe bien los ojos. No lo use más de dos veces por día.

Precaución: busque ayuda profesional si no mejora en 3-4 días

Dolor de Garganta y Amigdalitis

La mezcla de ajo, jengibre y limón mencionados en Remedios Generales para Resfríos, Gripe y Fiebres, pueden aliviar los síntomas de dolores de garganta y amigdalitis. Los valientes pueden masticar lentamente un diente de ajo. La salvia y la equinacea son también fuertes antisépticos. Todas estas hierbas aliviarán los síntomas y ayudarán para una recuperación rápida.

Precaución general: siempre busque ayuda y tratamiento profesional para niños menores de 5 años de edad que sufran de amigdalitis.

Dolores de Garganta
Hierbas: tamarindo (*Tamarindus indica*), limón (*Citrus limon*)
Remedio: haga gárgaras con una decocción de fruto de tamarindo o con 20 ml. de jugo de limón puro o diluido en agua tibia.



Hierbas: romero (*Rosmarinus officinalis*), salvia (*Salvia officinalis*), mirra (*Commiphora molmol*), equinacea (*Echinacea* spp.)
Remedio 1: diluir 1 cucharadita de partes iguales de todas las tinturas en 5 cucharaditas de agua tibia y hacer gárgaras. Trague la mezcla (excepto si está embarazada).
Remedio 2: haga una infusión de salvia, déjela reposar durante 10 minutos y luego enfriar un poco. Haga gárgaras y tráguelo.
Precaución: no trague salvia durante el embarazo.

Amigdalitis
Hierbas: equinacea (*Echinacea* spp.) y todas la hierbas mencionadas en Dolores de Garganta.
Remedio: tome equinacea (ver Gripe con Dolores Musculares) o use una de las gárgaras mencionadas en Dolores de garganta.

Precaución: consulte con el médico si no tiene mejoría durante 2 días.

Catarro, Problemas en los Senos Paranasales y Otitis

La secreción nasal excesiva no siempre es fácil de tratar y se debe al aire impuro, alimentación inadecuada o a una alergia. La forma de la nariz y de los senos paranasales (las cavidades con aire en los huesos alrededor de la nariz) también pueden ser la causa de esta afección. Los senos paranasales pueden bloquearse con fluidos, causando una presión dolorosa. El dolor de oídos puede deberse a una infección local –en cuyo caso el ajo es especialmente efectivo– o por catarro. La lavanda ayuda a calmar cualquier tipo de dolor de oídos.

Remedio General
Hierba: eucalipto *(Eucalyptus globulus)*
Remedio: inhalaciones. Haga una infusión de 15 g de hierba o ponga 5-10 gotas de aceite esencial en 750 ml. de agua. Inhale durante 10 minutos.

Estados Alérgicos con Secreción Nasal Excesiva, tales como la Fiebre de Heno
Hierba: manzanilla *(Chamomilla recutita)*
Remedio: inhalaciones. Haga una infusión de 15 g de hierba o ponga 5-10 gotas de aceite esencial en 750 ml. de agua. Inhale durante 10 minutos.

Dolor de Oídos
Hierba: lavanda *(Lavandula officinalis)*
Remedio: ponga 2 gotas de aceite esencial en bolitas de algodón e introdúzcalas en los oídos.

Dolor de oídos causado por infección
Hierba: ajo *(Allium sativum)*
Remedio: rompa una cápsula de aceite de ajo, ponga 2 gotas en un algodón e

DIETA

Como primer paso, reduzca los alimentos que incrementan la producción de mucosas, tales como los productos lácteos, huevos, preparaciones fritas o grasosas, azúcar y carbohidratos refinados, como las harinas blancas y el alcohol.

Precaución general: busque ayuda profesional para el dolor de oídos, especialmente en los niños.

introdúzcalo en el oído afectado. Alternativamente, triture un diente grande de ajo, remójelo en una cuchara de aceite de girasol o de oliva y entíbielo a temperatura corporal. Luego ponga 2 gotas en un algodón e introdúzcalo en el oído.

DOLOR DE OÍDOS DEBIDO A CATARRO CRÓNICO

Hierbas: equinacea *(Echinacea spp)*, tomillo *(Thymus vulgaris)*, malvavisco *(Althaea officinalis)*, sauquillo *(Sambucus nigra)*
Remedio: mezcle partes iguales de cada tintura y tome 1 cucharadita, 3 veces al día, con agua.

RESFRÍOS, GRIPE Y FIEBRE

EL RESFRÍO COMÚN, muy familiar a la mayoría de nosotros, es una infección viral que normalmente afecta la nariz y garganta. La gripe es mucho más debilitante y puede incluir fiebre, dolor de cabeza, dolor muscular, náuseas y vómitos. Ambos suelen atacarnos cuando estamos estresados o decaídos. El tratamiento casero con hierbas es especialmente apropiado para estas afecciones "auto limitantes", ya que nos producen alivio, controlan la fiebre y mejoran el ritmo de recuperación del cuerpo.

Ajo, jengibre y limón: se combinan para crear un clásico remedio para la gripe que también se puede usar para aliviar resfríos, dolores de garganta y amigdalitis.

Jengibre, canela, clavo de olor y pimiento de cayena: tienen propiedades caloríficas y favorecen la transpiración. Esto ayuda a reducir la temperatura del cuerpo durante la fiebre.

Mil hojas y sauquillo: también favorecen la transpiración y constriñen las membranas mucosas de la nariz y garganta y, por lo tanto, reducen la producción de catarro.

Eupatorio perfoliado y pimiento de cayena: ayudan particularmente a las infecciones respiratorias.

Ajenjo y genciana: son hierbas amargas que enfrían el cuerpo y combaten la fiebre alta.

DIETA

Para todos estos problemas, coma liviano. Las frutas y verduras son lo mejor, las últimas pueden ser en sopa. Evite las comidas grasosas y ricas en azúcar y los productos lácteos.

Precauciones generales: recuerde que en los muy pequeños o en los muy ancianos, hasta un resfrío común puede desarrollar una neumonía. Siempre busque ayuda profesional si los síntomas persisten o empeoran repentinamente.

REMEDIOS GENERALES

Hierbas: ajo (*Allium sativum*), jengibre (*Zingiber officinale*), limón (*Citrus limon*)
Remedio: pise un diente de ajo mediano, ralle un trozo similar de jengibre fresco y exprima el jugo de un limón. Mezcle junto con una cucharadita de miel. Agregue una taza de agua tibia y revuelva. Beba hasta 3 tazas por día, mientras duren los síntomas.

Hierbas: tomillo (*Thymus vulgaris*), eupatorio perfoliado (*Eupatorium perfoliatum*)
Remedio: haga una infusión, usando 1/2 cucharadita de cada hierba con una taza de agua y beba 3-4 tazas por día.
NOTA: este remedio es muy efectivo si tiene mucosidad verde y congestión nasal.

RESFRÍOS

Hierbas: limón (*Citrus limon*), canela (*Cinnamomum verum*)
Remedio: beba el jugo fresco exprimido de 1 limón, puro o diluido en agua tibia.
Opción: agregue al jugo una cucharadita de miel y 1/2 cucharadita de canela en polvo.

Hierba: jengibre (*Zingiber officinale*)
Remedio: hacer una infusión con 2-3 rebanadas (1 g.) de jengibre fresco con 1 taza de agua, durante 5 minutos. Tomar hasta 5 tazas por día.

FIEBRE ALTA

Hierbas: mil hojas (*Achillea millefolium*), eupatorio perfoliado (*Eupatorium perfoliatum*), pimiento de cayena (*Capsicum frutescens*)
Remedio: haga una infusión, usando 1 cucharadita de mil hojas y eupatorio perfoliado, con una pizca de pimiento de cayena en 1 taza de agua. Reposar 5 minutos y beber caliente. Tome hasta 4 tazas por día.
Opciones: agregue 1 o 2 de las siguientes hierbas: 2-3 clavos de olor (*Eugenia caryophyllata*), 1/2 cucharadita de jengibre fresco rallado (*Zingiber officinale*), 1/2 cucharadita de corteza de canela (*Cinnamomum verum*),) picada o en polvo, 1-2 semillas de cardamomo (*Eletteria cardamomum*), trituradas, 2-3 granos de pimienta negra (*Piper nigrum*).
Precaución: no tome mil hojas durante el embarazo.

Hierbas: ajenjo (*Artemisia absinthium*), genciana (*Gentiana lutea*).
Remedio: tome 10 gotas de una de las tinturas con agua, 3 veces al día, además del remedio indicado arriba.
Precaución: no tome ajenjo durante el embarazo.

FIEBRE LEVE

Hierbas: mil hojas (*Achillea millefolium*), sauquillo (*Sambucus nigra*)
Remedio: haga una infusión con 1/2 cucharadita de cada hierba, en 100 ml. de agua. Deje reposar durante 10 minutos y beba hasta 4 tazas por día.
Precaución: no tome mil hojas durante el embarazo.

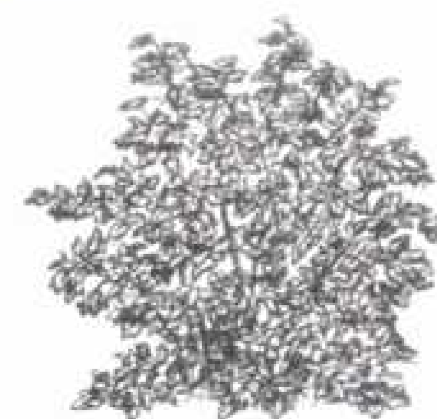
Hierba: cebolla (*Allium cepa*)
Remedio: hornee una cebolla grande a 200° C, durante 40 minutos. Sáquela y mezcle el jugo con una cantidad igual de miel. Tome 1-2 cucharaditas por hora hasta 8 veces por día.

GRIPE CON DOLORES MUSCULARES

Hierbas: tomillo (*Thymus vulgaris*), toronjil (*Melissa officinalis*), sauquillo (*Sambucus nigra*)
Remedio: haga una infusión, usando 5 g. de cada hierba, en 3/4 lt. agua. Deje reposar 10 minutos y beba hasta 5 tazas por día.

Hierba: equinacea (*Echinacea* spp.)
Remedio: tome tabletas, cápsulas ó hasta 1/2 cucharadita de tintura con agua, dos veces al día. Alternativamente, haga una decocción con 5 g. de raíz en 3/4 lt. de agua y beba 2-4 tazas al día.

Viburnum opulus (Caprifoliáceas)
BOLA DE NIEVE



BOLA DE NIEVE
Arbusto de hasta 4 m. de altura, de hojas caducas, lobuladas, flores blancas y fruto rojo ovalado.

ORIGINARIA DE ESTADOS UNIDOS Y EUROPA, recién en 1960 esta hierba fue reconocida en el *US National Formulary* como sedante para afecciones nerviosas y como antiespasmódico en el tratamiento del asma. El uso principal de la hierba es calmar calambres y otras afecciones como cólicos y dolores menstruales causados por contracción de los músculos.
Esta es una de las plantas más fácil de cultivar.



***Bola de Nieve:** en otoño da unos frutos rojo brillante característicos.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Crece en los bosques, setos y matorrales de Europa y Este de EE.UU. Se propaga por semillas sembradas en otoño y primavera y por estacas en primavera.
La corteza de las ramas se recoge en primavera y verano, durante la floración.

ESPECIES AFINES

A menudo se intercambia con el viburno (*V. prunifolium*), pero bola de nieve tiene una acción más específica sobre el útero.

COMPONENTES

- Hidroquinonas (arbutina)
- Cumarinas (escopoletina)
- Taninos (3%)
- Resina

EFECTOS CLAVE

- Antiespasmódico
- Sedante
- Astringente
- Nervino

INVESTIGACIÓN

- **Componentes activos:** hasta hoy esta hierba se ha estudiado poco y hay cierta confusión sobre qué componentes activos contiene y cuáles se encuentran en el muy similar viburno (*V. prunifolium*).

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Remedio de los indígenas americanos:** los pueblos Meskwaki de Norteamérica usaban la corteza para los calambres y dolores corporales, mientras que los Penobscot la usaban para tratar las glándulas inflamadas y las paperas.
- **Relajante muscular:** planta eficaz para aliviar músculos tensionados, ya sea músculo liso del intestino, vías respiratorias y útero o músculo estriado (adherido al esqueleto) de miembros o espalda. Puede usarse internamente o aplicarse en tópicos para tratar los síntomas provocados por exceso de tensión muscular, como dificultad respiratoria en el asma y dolores menstruales por excesiva contracción del útero. Para calambres nocturnos y dolor de espalda se mezcla con lobelia (*Lobelia inflata*). También alivia el estreñimiento, cólicos y colon irritable, así como los síntomas físicos de la tensión nerviosa.
- **Artritis:** la hierba puede producir gran alivio en algunos casos de artritis en que la debilidad articular y el dolor hacen que los músculos se contraigan hasta quedar casi rígidos. A medida que los músculos se relajan mejora el flujo de sangre a la zona, los productos de desecho como el ácido láctico se eliminan y la función se normaliza.
- **Otros usos:** se usa comúnmente en tratamientos para la presión arterial alta y otros problemas circulatorios.

PARTES USADAS

__La corteza__ se pela en tiras en primavera y verano. Hay que dejar suficiente corteza en el árbol para que éste siga viviendo.



Corteza seca



Corteza fresca

PREPARACIONES Y USOS



***Decocción:** para dolores menstruales, tome 1/2 taza cada 3 horas.*



***Tintura:** se usa para tratamiento prolongado de tensión muscular. Para el síndrome de colon irritable, tome 1/2 cucharadita diluida en agua caliente, dos veces al día.*



***Loción:** alivia los músculos doloridos. Friccione en cuello y hombros tensos.*

CARACTERÍSTICAS

Es una planta sumamente ornamental, que se cubre con flores blancas a fines del verano y en el otoño. Puede ser cultivada en jardines a pleno sol o en macetas recibiendo el sol de la mañana en una mezcla de dos partes de tierra negra, una de resaca y otra de arena.

Ammi visnaga sin. *Daucus visnaga* (*Umbelíferas*)

BISNAGA

BISNAGA
Planta erecta anual de hasta 1 m. de altura, con hojas compuestas y pinadas, y racimos de pequeñas flores blancas.

LA BISNAGA, AROMATICA Y AMARGA, tiene más valor medicinal que culinario. Es un efectivo relajante muscular y se ha usado durante muchos siglos para aliviar los agónicos dolores producidos por cálculos renales. La investigación científica ha confirmado la validez de este uso. La bisnaga contiene khellina, de donde derivan drogas farmacéuticas particularmente efectivas para el tratamiento del asma.



***La bisnaga** es de la familia de la zanahoria y tiene las delicadas hojas pinadas características.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria del Norte de África, la bisnaga crece silvestre en Medio Oriente y el Mediterráneo y se ha aclimatado bien en Australia y Sudamérica. Crece de semilla y se cultiva extensivamente. Sus frutos pequeños, con la semilla, se recogen a fines del verano, antes de madurar completamente.

ESPECIES AFINES

La falsa bisnaga (*A. majus*) es muy similar. Se ha usado para el asma, pero principalmente como diurético o para tratar la psoriasis.

COMPONENTES

- Khellina (1%)
- Visnagina
- Glicósido khellol
- Aceite volátil (0.2%)
- Flavonoides
- Esteroles

EFECTOS CLAVE

- Antiespasmódico
- Antiasmático
- Relajante

INVESTIGACIÓN

- **Antiespasmódico potente:** las investigaciones realizadas por un farmacólogo griego en 1946 revelaron que la bisnaga (en particular la khellina que contiene) tiene una potente acción antiespasmódica sobre los bronquiolos, las arterias coronarias que aportan sangre al corazón y las vías urinarias. Su acción se prolonga por unas seis horas y la planta prácticamente no tiene efectos secundarios.
- **Khellina:** la droga Intal, muy usada para el asma en la medicina convencional, deriva químicamente de la khellina.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Cálculos renales:** es un remedio tradicional egipcio para los cálculos renales. Se la mencionó en los papiros de Ebers de Egipto (circa 1500 a. de C.) y todavía se usa allí para cálculos renales. Al relajar el músculo de la uretra, calma el dolor provocado por la piedra atascada y ayuda a eliminarla por la vejiga.
- **Remedio para el asma:** por sus propiedades antiespasmódicas, se receta para el asma. Aunque no siempre alivia los ataques agudos, ayuda a prevenir su recurrencia. Además, es inocua para los niños.
- **Otras afecciones respiratorias:** es un remedio efectivo para varios problemas respiratorios, como la bronquitis, enfisema y tos convulsa.
- **Hierba circulatoria:** al relajar las arterias coronarias, ayuda a mejorar el aporte sanguíneo al músculo cardíaco y por lo tanto alivia la angina. Sin embargo, esta hierba no reduce la presión arterial.
- **Higiene dental:** en Andalucía, España, las semillas más grandes y de mejor calidad se empleaban para limpiar los dientes. Una idea del valor que se asigna a la hierba queda expresada en el dicho popular: "Oro, plata, bisnaga o nada!".

PARTES USADAS



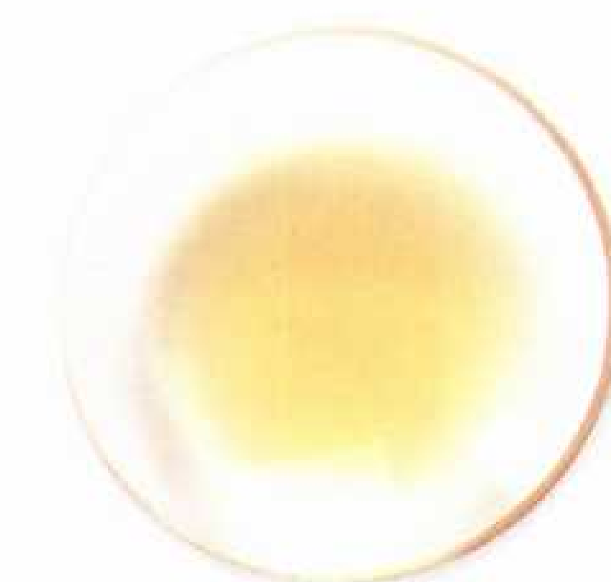
Planta fresca en fruto

***Las semillas** del fruto de la planta fresca se recogen a fines del verano y se secan para usarlas en infusiones y polvos.*

Semillas

PREPARACIONES Y USOS

Precauciones: tome sólo bajo supervisión profesional. El uso prolongado produce síntomas como náuseas, dolores de cabeza e insomnio. En algunos países está restringida por ley.



***Infusión:** alivia el asma, la bronquitis y los cálculos renales.*



***Polvo:** es recetado por médicos y herboristas para tratar la angina.*

Thymus vulgaris (Labiadas)
TOMILLO



TOMILLO
Arbusto aromático de hasta 40 cm, con tallos leñosos, hojas pequeñas y flores rosadas.

ESTA PLANTA FUE CALIFICADA por el herborista Nicholas Culpeper (1616-1654) como un "notable fortalecedor de los pulmones; no hay un remedio mejor para esa enfermedad de los niños que llaman tos convulsa".
Es un excelente antiséptico y tónico. Aún hoy es usado como remedio respiratorio, además de aplicarse en una variedad de otros males.



*Las flores rosadas del **tomillo** atraen gran cantidad de abejas y dan un sabor particular a la miel.*

HÁBITAT Y CULTIVO

El tomillo es una variedad cultivada del tomillo silvestre, también conocido como serpol (*T. serpyllum*), originario del Sur de Europa. Ahora se cultiva en todo el mundo. Se multiplica por semilla o por división de mata en primavera. Prefiere suelos calcáreos sueltos. Las partes aéreas se cosechan en verano.

ESPECIES AFINES

Hay muchas especies de Thymus, con contenidos diferentes de aceite volátil. El serpol (*T. serpyllum*) se usa a menudo de la misma manera que el tomillo.

COMPONENTES

- Aceite volátil con contenido variado (timol, metil chavicol, cineol, borneol)
- Flavonoides (apigenina, luteolina)
- Taninos

EFECTOS CLAVE

- Antiséptico
- Tónico
- Alivia espasmos musculares
- Expectorante
- Expulsa las lombrices

INVESTIGACIÓN

- **Aceite volátil:** es altamente antiséptico (el timol en particular es un antifúngico muy eficaz).
Además, el aceite es expectorante y expulsa las lombrices.
- **Espasmos musculares:** el timol, el metil chavicol y los flavonoides alivian los espasmos musculares.
- **Anti envejecimiento:** estudios realizados en Escocia en 1990 sugieren que el tomillo y su aceite volátil tienen un marcado efecto tónico que apoya el normal funcionamiento del organismo y contrarresta los efectos del envejecimiento.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Infecciones:** las propiedades antisépticas y tónicas del tomillo lo convierten en un tónico eficaz para el sistema inmunológico, especialmente en las infecciones crónicas -en particular fúngicas-, así como un remedio efectivo para infecciones de pecho, como bronquitis, tos convulsa y pleuresía.
La infusión, de sabor agradable, puede tomarse para infecciones leves de pecho y garganta y las hojas frescas se mastican para aliviar el dolor de garganta.
- **Asma y fiebre del heno:** se combina con otras hierbas para el asma, especialmente en niños. Sus cualidades vigorizantes equilibran el efecto sedante de muchas hierbas usadas para el asma. También es eficaz en el tratamiento de la fiebre del heno.
- **Lombrices:** suele utilizarse para expulsar lombrices en los niños.
- **Usos externos:** aplicado sobre la piel, calma picaduras y mordeduras. También se usa para dolores de ciática y reumáticos. Ayuda a tratar la tiña, el pie de atleta, las aftas y otras infecciones fúngicas, así como la sarna y pediculosis. La infusión puede agregarse al agua del baño como estimulante.

PARTES USADAS

Partes aéreas: *se cosechan en verano. Contienen aceite volátil antiséptico.*



Hojas frescas

Las hojas tienen un sabor aromático y amargo



Partes aéreas secas



Partes aéreas frescas

PREPARACIONES Y USOS

Precauciones: no beba el aceite esencial. No use el aceite esencial externamente durante el embarazo.



Infusiones: *para resfríos, tome 50 ml, 3 veces al día.*

Aceite esencial: *para la sarna, diluya bien y aplique un toquecito en la parte afectada.*

Jarabe: *es un remedio tradicional para la tos. Tome 20 ml, 3 veces al día.*

TINTURA: para las aftas, aplique 2 ml, 2-3 veces al día.

GUÍA DE CULTIVO

Se cultiva a pleno sol en tierra arenosa en una mezcla de una parte de tierra negra, una de resaca y dos partes de arena.

Glycyrrhiza glabra (Leguminosas)
PALO DULCE



PALO DULCE
Planta perenne, de hasta 2 m de altura, con tallos leñosos, hojas oscuras y flores que van de color crema a malva.

CON UN COMPONENTE cincuenta veces más dulce que el azúcar, el ácido glicirrícico, no es raro que se piense en el palo dulce como en un dulce. Pero, además, es una de las hierbas más valiosas y una de las más usadas en la medicina europea, aunque se la emplea desde hace varios miles de años. Se trata de un potente antiinflamatorio, efectivo en el tratamiento de afecciones tan variadas como la artritis y las úlceras bucales.



Palo dulce: *en verano tiene flores color crema, parecidas a las de la arveja. Se cultiva comercialmente por la raíz.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Crece silvestre en el Sudeste europeo y Sudoeste de Asia, pero actualmente se cultiva en forma intensiva. Se propaga por división de matas en primavera. La raíz de 3-4 años se extrae a fines del otoño.

ESPECIES AFINES

Varias especies de Glycyrrhiza se usan medicinalmente de manera similar al palo dulce.

COMPONENTES

- Saponinos triterpenos (glicirricina, hasta 6%)
- Flavonoides (isoflavonas: liquiritina. isoliquiritina, formonenetina)
- Polisacáridos
- Esteroles
- Cumarinas
- Asparagina

EFECTOS CLAVE

- Antiinflamatorio
- Expectorante
- Demulcente
- Agente suprarrenal
- Laxante suave

INVESTIGACIÓN

- **Agente suprarrenal:** los estudios muestran que al desintegrarse en el intestino, la glicirricina tiene un efecto antiinflamatorio y antiartrítico similar al de la hidrocortisona y otras hormonas corticosteroides. Estimula la producción de hormonas de las suprarrenales y reduce la descomposición de esteroides del hígado y riñones.
- **Glicirricina:** los estudios muestran que es efectiva en el tratamiento de la hepatitis crónica y de la cirrosis hepática.
- **Mucosidad protectora:** el palo dulce entero reduce las secreciones estomacales, pero produce una mucosidad protectora espesa en las paredes estomacales que lo convierten en un remedio útil para afecciones inflamatorias del estómago.
- **Isoflavones:** se sabe que son estrógenas.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Usos tradicionales:** en la antigua Grecia se usaba para el asma, los problemas de pecho y las úlceras bucales.
- **Hierba calmante:** las afecciones inflamatorias del aparato digestivo como las úlceras bucales, gastritis, úlceras pépticas y excesiva acidez se benefician con sus propiedades calmantes y antiinflamatorias, lo mismo que muchas afecciones de pecho, artritis, inflamaciones articulares y algunos problemas de piel. También desinflama los ojos.
- **Estimulación suprarrenal:** estimula las glándulas suprarrenales, ayudando en la enfermedad de Addison.
- **Estreñimiento:** es útil como laxante suave.

PARTES USADAS



Raíz: *se cosecha en otoño. Tiene valiosas propiedades antiinflamatorias.*

El extenso sistema de raíz pivotante, raíces laterales y vástagos, llega a extenderse hasta 1 m.

PREPARACIONES Y USOS

Precaución: no tomar si se padece anemia, alta presión arterial o durante el embarazo.



Tintura: *para la gastritis, agregue 1/2 cucharadita a 100 ml. de agua y tome dos veces al día.*



Barrita de jugo seco: *mastique, para la indigestión.*



Polvo: *frote suavemente sobre las úlceras bucales.*

DECOCCIÓN: para el estreñimiento, haga una decocción con 1 parte de palo dulce y 3 de raíz de diente de león. Tome 1 taza, dos veces por día.

EXTRACTO FLUÍDO: se receta para úlceras pépticas.

GUÍA DE CULTIVO

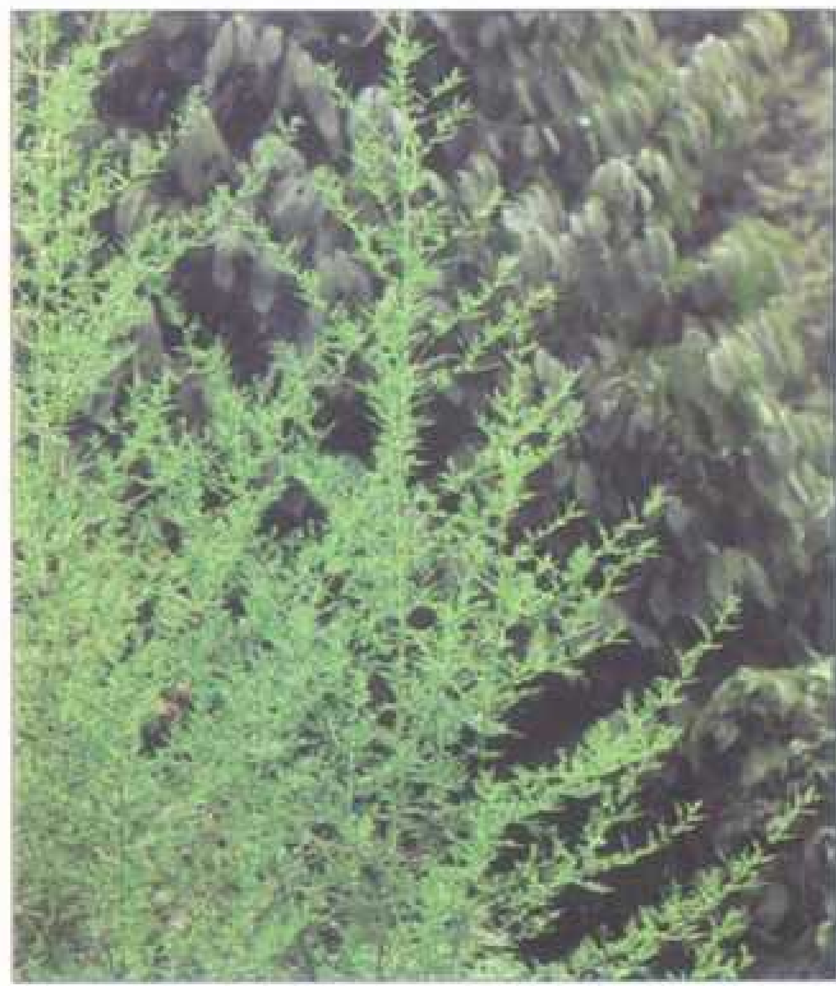
Las semillas se deben sembrar en primavera en suelo suelto compuesto por una parte de tierra, una resaca y otra de turba. Es común encontrarl las raíces en negocios que comercializan productos chinos.

Artemisia annua (Compuestas)
AJENJO SILVESTRE



AJENJO SILVESTRE Planta perenne, crece hasta 1 m. Tiene hojas verdes y plumosas, cubiertas de finos pelos.

HASTA HACE POCO TIEMPO era considerado otra Artemisia más. Sin embargo, tenía una diferencia importante: en la medicina china se usa para tratar el paludismo. La investigación ha reinvindicado este uso, revelando que el ajenjo silvestre previene y cura el paludismo casi sin efectos secundarios.
El extracto se usa actualmente en los trópicos como un antipalúdico efectivo y accesible.



El ajenjo silvestre *tiene hojas serradas verde brillante. Se usa en todo el mundo como un efectivo antipalúdico.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Crece en las praderas y suelos pobres de Vietnam, Japón, China, Rusia y Corea. Se cultiva en el Este de China. Se propaga por semilla en primavera o por división de matas en otoño. Se cosecha en verano, antes de la floración.

ESPECIES AFINES

La *A. apiacea* se toma como tónico general en Vietnam. En China se usa de manera intercambiable con el ajenjo silvestre. Muchas otras especies se usan medicinalmente: *A. abrotanum, A, absinthium, A. capillaris y A. cina; A dracunculus* y *A. vulgaris*.

COMPONENTES

- Aceite volátil (abrotamina, beta-bourbonene)
- Lactona de sesquiterpeno (artemisinina)
- Vitamina A

EFECTOS CLAVE

- Amargo
- Reduce la fiebre
- Antipalúdico
- Antibiótico

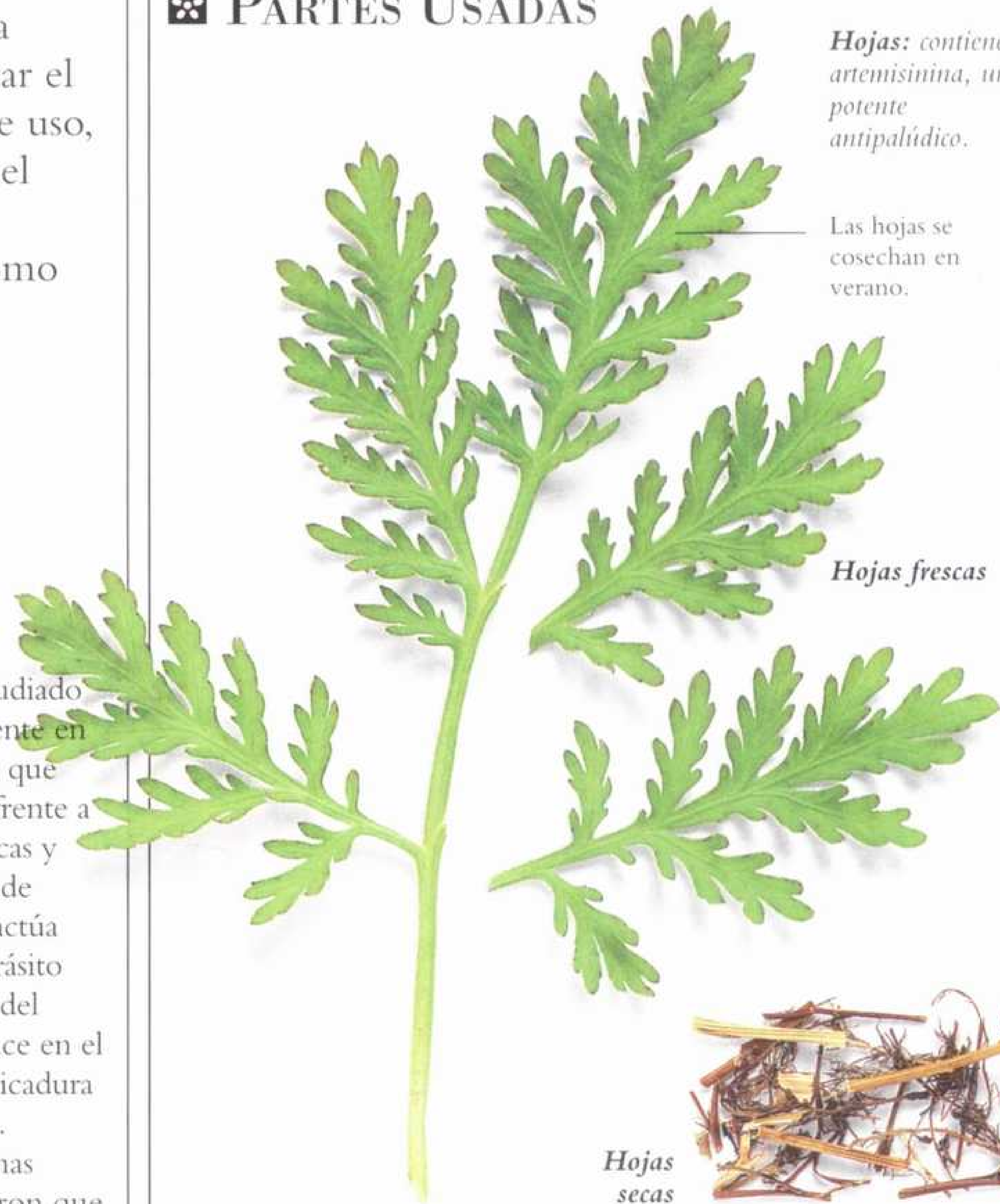
INVESTIGACIÓN

- **En China:** fue muy estudiado en los años 80, especialmente en Guangzhou. Se descubrió que tiene efectos antibióticos frente a muchas afecciones micóticas y leptospirosis (enfermedad de Weil). Además, la planta actúa directamente contra el parásito Plasmodium, responsable del paludismo, que se introduce en el organismo a través de la picadura de un mosquito infectado.
- **Artemisinina:** las últimas investigaciones demostraron que es un efectivo antipalúdico. En estudios clínicos realizados en Tailandia resultó que era efectiva en el 90 % de los casos, y más exitosa que la cloroquina, la droga habitual.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Historia:** aparece mencionado por primera vez en un texto chino del año 168 a. de C. Tradicionalmente se la consideraba una hierba que ayudaba a "despejar y aliviar el calor del verano".
- **Propiedades enfriantes:** la planta tiene un sabor amargo y fresco y se usa para afecciones producidas por el calor, como la fiebre, dolores de cabeza, mareos y sensación de opresión en el pecho. Se usa para tratar la fiebre crónica, la fiebre nocturna y temblores matinales. Es un remedio tradicional para las hemorragias nasales provocadas por el calor.

PARTES USADAS



Hojas: *contienen artemisinina, un potente antipalúdico.*

Las hojas se cosechan en verano.

Hojas frescas

Hojas secas

PREPARACIONES Y USOS

Precauciones: usar sólo bajo control profesional. No tomar durante el embarazo.



Tintura: *se recomienda para prevenir el paludismo. También se usa para tratar la enfermedad.*



Infusión: *es muy amarga. Los herboristas la usan para dolores de cabeza y fiebre.*

TABLETAS: con artemisinina extraída de la hierba, se usan en los trópicos contra el paludismo.

- **Antipalúdico:** se usa desde hace miles de años para tratar las fiebres y temblores del paludismo. También tiene efectos preventivos y ayuda a una recuperación rápida. Es especialmente útil para tratar cepas resistentes a las drogas. En el tratamiento puede usarse la planta entera.

GUÍA DE CULTIVO

La planta se consigue en primavera en los viveros. Sus semillas desde el mes de agosto.

Cinchona spp. *(Rubiáceas)*
CINCHONA

CINCHONA
Árbol perenne de hasta 25 m., de corteza rojiza y hojas que crecen hasta 50 cm.

SE LA CONOCE COMO fuente de quinina y fue el remedio más usado contra el paludismo en todo el mundo, durante siglos. Se documentó por primera vez en 1633 en Perú, por un misionero jesuita. Además, se receta para la fiebre y los problemas digestivos. Varias especies de *Cinchona* se usan con fines medicinales, entre ellas la *C. calisaya*, *C. ledgeriana* y *C. officinalis*.



Cinchona *la corteza es amarga y se usa, al igual que el componente quinina, para dar sabor al agua tónica.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria de las regiones tropicales montañosas de Sudamérica, en especial de Perú, la cinchona también se cultiva ahora intensivamente en la India, Java y zonas de África. Se propaga por esqueje a fines de la primavera. Se cosecha la corteza del tronco, ramas y raíces de árboles de 6 a 8 años. La corteza se seca al sol. La producción anual se estima en unas 8.200 toneladas.

COMPONENTES

- Alcaloides (hasta 15%), principalmente alcaloides de quinoleína (quinina, quinidina) y alcaloides del indol (cinchonamina)
- Glicósidos triterpénicos amargos (quinovina)
- Taninos
- Ácido quínico

EFECTOS CLAVE

- Amargo
- Reduce la fiebre
- Antipalúdico
- Tónico
- Estimula el apetito
- Antiespasmódico
- Astringente
- Antibacteriano

INVESTIGACIÓN

- **Farmacología:** se la ha investigado ampliamente y su acción farmacológica es bien conocida.
- **Quinina:** es un potente antipalúdico y antibacteriano. Como los otros alcaloides es antiespasmódico.
- **Amargo:** contiene ingredientes amargos, como los alcaloides y la quinovina, que producen una estimulación refleja de toda la digestión, aumentando las secreciones estomacales.
- **Quinidina:** es un depresor cardíaco que reduce el ritmo cardíaco y regulariza los latidos.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Remedio tradicional:** los indígenas del Perú tomaron la cinchona durante siglos. Aún es un remedio muy usado contra la fiebre, problemas digestivos e infecciones.
- **Antipalúdico:** la cinchona, y en especial la quinina, fueron los principales remedios contra el paludismo hasta la Primera Guerra Mundial. Desde los años 60, la resistencia del parásito palúdico a la cloroquina sintética llevó nuevamente al uso de la quinina para prevenir y tratar el mal. También se usa para otras afecciones febriles agudas.
- **Estimulante digestivo:** como tónico amargo, estimula la producción de saliva, las secreciones del estómago, el apetito y mejora la digestión débil.
- **Gárgaras:** se recomiendan para el dolor o la infección de garganta.
- **Espasmos musculares:** se usa en la medicina herbácea para los calambres, especialmente nocturnos. También alivia la artritis.
- **Remedio indio:** en la India se usa para varias afecciones, entre ellas la ciática y la disentería. En la medicina ayurvédica, para problemas con kapha.

PARTES USADAS

Corteza *del tronco, ramas y raíces. Contienen alcaloides, especialmente quinina. La corteza del tronco es la más usada en medicina.*



Corteza seca



Corteza fresca

PREPARACIONES Y USOS

Precauciones: tome sólo bajo supervisión profesional. No ingiera durante el embarazo. Su uso excesivo provoca "cinchonismo", que en casos extremos conduce al coma y a la muerte. En algunos países está restringida.



Polvo: *se usa para tratar el paludismo.*



Decocción: *remedio conocido contra la fiebre y también en gárgaras, para el dolor de garganta.*



Tintura: *muy amarga, se receta para mejorar la digestión.*

Astragalus membranaceus (*Leguminosas*)

GOMA TRAGACANTO



TRAGACANTO
Planta perenne de hasta 40 cm, con tallos vellosos y hojas divididas en 12 a 18 pares de folíolos.

A PESAR DE SER UNA de las hierbas tónicas más populares en China - su raíz se ha usado durante miles de años - es poco conocida en Occidente. Tiene un sabor dulce y es un tónico calorífico, especial para jóvenes físicamente activos, ya que aumenta la energía y la resistencia general. Suele combinarse con otras hierbas para hacer un tónico sanguíneo.



La goma tragacanto *es un típico integrante de la familia de la arveja, y es afín con el regalíz.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originario de Mongolia y el Noreste de China. Crece de semilla, en primavera u otoño, y prospera en suelos arenosos bien drenados, con mucho sol. La raíz de plantas de 4 años se levanta en otoño.

COMPONENTES

- Asparagina
- Calciosina
- Formononetina
- Astragalósidos
- Kumatakenina
- Esteroles

EFECTOS CLAVE

- Adaptógeno
- Estimulante inmunógeno
- Diurético
- Vasodilatador
- Antiviral

INVESTIGACIÓN

- **Investigaciones chinas:** éstas señalan que el traganto es diurético, baja la presión arterial y aumenta la resistencia.
- **Investigaciones occidentales:** estudios recientes realizados en América señalan la capacidad de la goma tragacanto para restablecer la función inmunológica normal en pacientes de cáncer.
La evidencia clínica sugiere que los pacientes cancerosos sometidos a quimioterapia o radioterapia se recuperan más rápidamente y viven más tiempo si su tratamiento se acompaña con goma tragacanto.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Remedio tónico y energizante:** es un energizante clásico para los jóvenes, quizás superior al gingseng. En China se cree que produce calor y tonifica el *wei qi* (una energía protectora que circula por debajo de la piel), ayudando al organismo a adaptarse a las influencias externas, especialmente al frío.
- **Control de fluidos:** aunque es un vasodilatador (aumenta la sangre a la superficie), la goma tragacanto se usa para sudor excesivo, inclusive el nocturno. También ayuda a liberar la retención de líquidos y disminuir la sed. Estimula al organismo a funcionar normalmente.
- **Estimulante inmunógeno:** no es una hierba para enfermedades agudas, pero es muy útil para infecciones virales, como el resfrío común.
- **Otros usos:** se usa para tratar el prolapso de los órganos, en especial del útero y es eficaz para la hemorragia uterina. Se combina con angélica china *(Angelica sinensis)* como tónico hemático para tratar la anemia. Se consigue en herboristerías chinas.

PARTES USADAS



Raíz: *en China es un tónico tradicional que energiza y ayuda a resistir mejor el frío.*

Raíz seca

PREPARACIONES Y USOS

Precaución: no tome goma tragacanto si padece afecciones de la piel.



Decocción: *para la anemia, prepare una decocción con 12 g de raíz y 12 g de angélica china. Tome 2 tazas diarias.*

Angélica china



Canela



Fritura seca de la raíz: *como tónico estimulante, cocine en seco 5-10 g de raíz sola o con 1 cucharadita de miel y coma con las comidas.*

Remedio: *para resfrios y entumecimiento, prepare una decocción con 20 g de raíz y 5 g de canela. Beba una taza, dos veces al día.*

Goma tragacanto

TINTURA: para sudores nocturnos, tome 1 cucharadita con agua, 1-2 veces al día.

Citrus limon (*Rutáceas*)

LIMONERO

LIMONERO
Árbol pequeño perenne, de hasta 7 m, con hojas dentadas verde claro.

EL LIMONERO ES UNO DE LOS medicamentos naturales más importantes y versátiles para uso doméstico. Además de remedio es un alimento común con alto contenido en vitamina C que ayuda a mejorar la resistencia a infecciones, resfrios y gripes. También previene muchas afecciones, entre ellas infecciones estomacales, problemas circulatorios y arteriosclerosis (engrosamiento de las paredes arteriales).



***Los limones** se usaban como remedio para el escorbuto (causado por falta de vitramina C) mucho antes de que, esta vitamina fuera identificada.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Supuestamente originarios de la India, los limoneros se cultivaron por primera vez en Europa en el siglo II. Actualmente crecen en el Mediterráneo y climas subtropicales de todo el mundo. Se propagan de semilla en primavera y prefieren suelos bien drenados y mucho sol. El fruto se cosecha en invierno, cuando el contenido de vitamina C es máximo.

COMPONENTES

- Aceite volátil (un 2,5% de la cáscara), limoneno (hasta 70%), alfa-pineno, beta-pineno, citral
- Cumarinas
- Bioflavonoides
- Vitaminas A, B1, B2, B3 y C (40-50 mg por 100 g de fruta)
- Mucílago

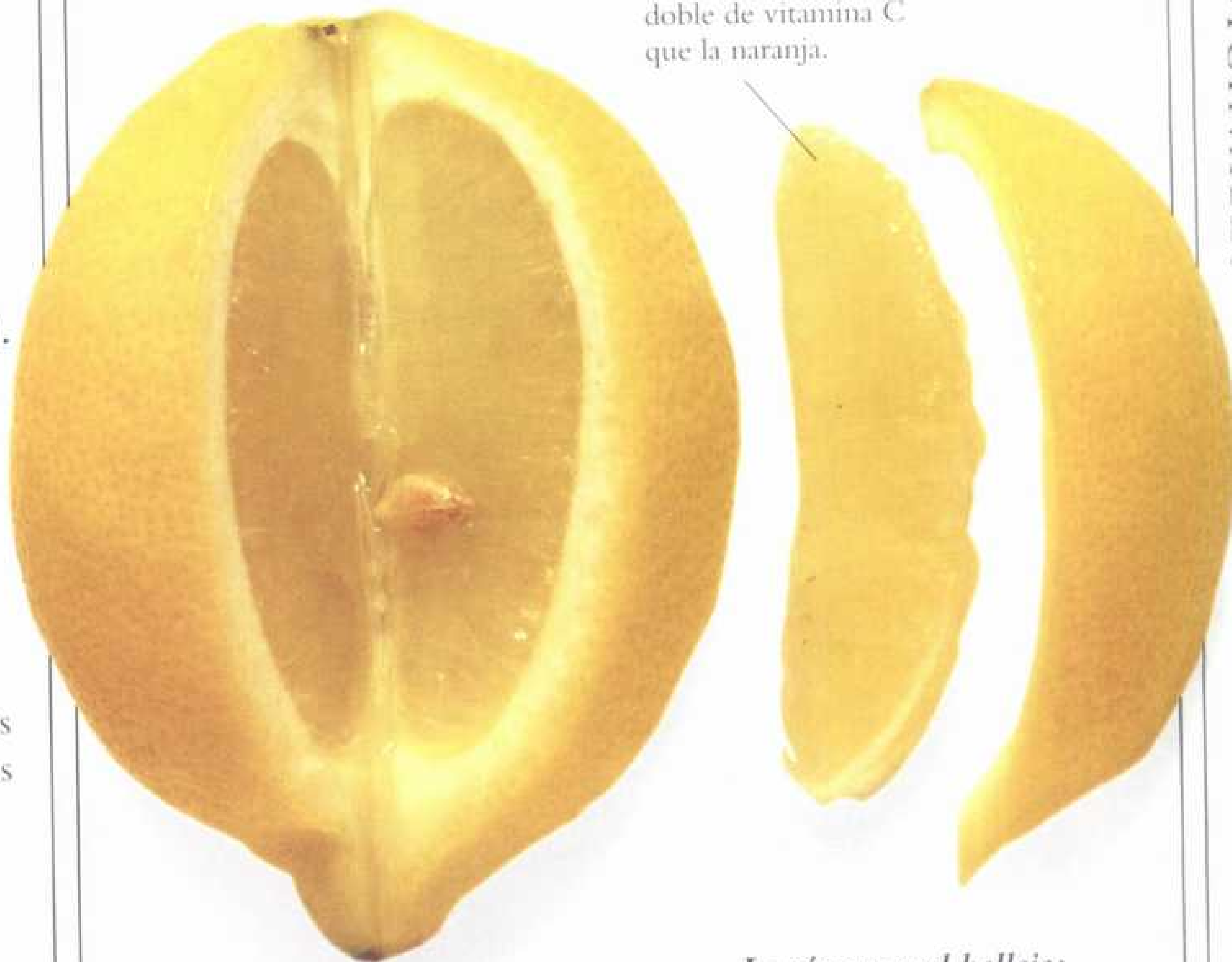
EFECTOS CLAVE

- Antiséptico
- Antirreumático
- Antibacteriano
- Antioxidante
- Reduce la fiebre

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Valioso medicamento:** la medicina popular española le atribuye tantos usos medicinales que se han escrito libros enteros sobre esta planta.
- **Propiedades reconocidas:** pese a su contenido ácido, una vez que se digiere, el limonero tiene un efecto alcalino dentro del organismo, por lo que resulta útil para afecciones reumáticas en las que la acidez es un factor contribuyente.El aceite volátil es antiséptico y antibacteriano. Los bioflavonoides fortalecen la mucosa interna de los vasos sanguíneos, especialmente de venas y capilares y ayuda a contrarrestar las várices y aliviar las lastimaduras.
- **Preventivo:** es una medicina preventiva valiosa. Su acción antiséptica y depurativa lo hacen valioso para quienes tienden a la arteriosclerosis, infecciones y fiebres (especialmente del estómago, hígado e intestinos). Su capacidad para fortalecer las paredes de los vasos sanguíneos previene problemas circulatorios y sangrado de encías. Es también útil como tónico general para muchas enfermedades crónicas. Es sobre todo un alimento que ayuda a conservar una buena salud general.
- **Fortalecimiento de paredes arteriales:** el fruto entero y en especial el hollejo son ideales para tratar la arteriosclerosis, la debilidad de los capilares y las venas varicosas.
- **Jugo:** es bueno para los resfríos, gripe e infecciones de pecho. También actúa como tónico para el hígado y el páncreas, mejora el apetito y alivia la acidez estomacal, úlceras, artritis, gota y reumatismo. En gárgaras, el limonero calma el dolor de garganta, la gingivitis y las úlceras bucales. Externamente puede aplicarse sobre el acné, pie de atleta, sabañones, picaduras de insectos, tiña, quemaduras de sol y verrugas.

PARTES USADAS



El limón contiene el doble de vitamina C que la naranja.

***Fruto y cáscara:** mejoran la circulación y aumentan la resistencia a la infección.*

***La cáscara y el hollejo:** contienen aceite volátil y la mayoría de los bioflavonoides.*

PREPARACIONES Y USOS

Precaución: no beba el aceite esencial, excepto bajo supervisión profesional.



Canela

***Remedio:** para resfríos, combine 20 ml de jugo de limón con 50 ml de agua caliente, un ajo triturado y una pizca de canela. Beba hasta 3 veces por día.*

***Jugo:** para dolor de garganta diluya 20 ml de jugo de limón con 20 ml de agua caliente. Use para gárgaras.*

Aceite esencial: *diluya 5 gotas con 1 cucharadita de aceite neutro.*

Cinnamomum verum sin. *C. zeylanicum* (*Lauráceas*)

CANELA

CANELA
Árbol perenne, crece entre 8 y 18 m. Tiene corteza suave marrón-rojiza y flores amarillas.

ADEMÁS DE SER UNA de las especias más importante, la canela es una antigua planta medicinal que ya figuraba en la Torá, el texto religioso de los judíos. El canelo se usó durante muchísimos años en la India, y se empezó a usar como medicina en Egipto y algunas regiones de Europa desde hace unos 500 años. Tradicionalmente se tomaba para el resfrío, la gripe y problemas digestivos. Actualmente se sigue usando de una manera similar.



El canelo *se cultiva como especia y como remedio, pero tradicionalmente se usaba la corteza de los árboles silvestres como medicamento.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originario de Sri Lanka y de la India, crece en bosques tropicales a una altitud de 500 m. Es una planta de cultivo extensivo en todas las regiones tropicales del mundo, especialmente en Filipinas y las Indias Occidentales. Se propaga por esquejes y cada dos años, durante la estación de las lluvias, los árboles jóvenes se talan casi hasta la base. La corteza se cosecha de los brotes de los tocones y se deja fermentar durante 24 horas. Luego se raspa la corteza exterior, dejando al descubierto la corteza interior.

ESPECIES AFINES

La canela de China (*C. cassia*) es pariente cercana del canelo, con componentes y propiedades terapéuticas muy similares. Es originaria de China y Japón y se usa ampliamente en la medicina herbal china. Se la valora como un potente tónico *yang*.

COMPONENTES

- Aceite volátil hasta 4% (cinamaldehído 65-75%, eugenol 4-10%)
- Taninos (condensados)
- Cumarinas
- Mucílago

EFECTOS CLAVE

- Estimulante calorífico
- Carminativo
- Antiespasmódico
- Antiséptico
- Antivirus

INVESTIGACIÓN

- **Investigación japonesa:** los estudios realizados con el componente cinamaldehído en los años 80 revelaron que son sedantes, analgésicos, reducen la presión arterial y las fiebres.
- **Extractos de la corteza:** tienen propiedades antibacterianas y antimicóticas.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Propiedades terapéuticas:** el valor medicinal del canelo se debe sobre todo al aceite volátil, que tiene propiedades antivirales y estimulantes.
- **Antiguo medicamento calorífico:** tanto en la India como en Europa, se la usó como hierba calorífica y se utiliza para afecciones "frías", a menudo en combinación con el jengibre (*Zingiber officinale*). Estimula la circulación de los dedos de manos y pies. Además, es un remedio tradicional para problemas digestivos, como náuseas, vómitos y diarrea, así en la debilidad y en la convalescencia.
- **Convalescencia:** es una hierba de apoyo en problemas digestivos. Se usa para tratar la debilidad y la convalescencia.
- **Remedio ginecológico:** tiene un ligero efecto emenagogo, estimulando el útero y la menstruación. En la India se toma como anticonceptivo después del parto.

PARTES USADAS



Corteza interna: *se usa en preparados y se destila para extraer el aceite esencial.*

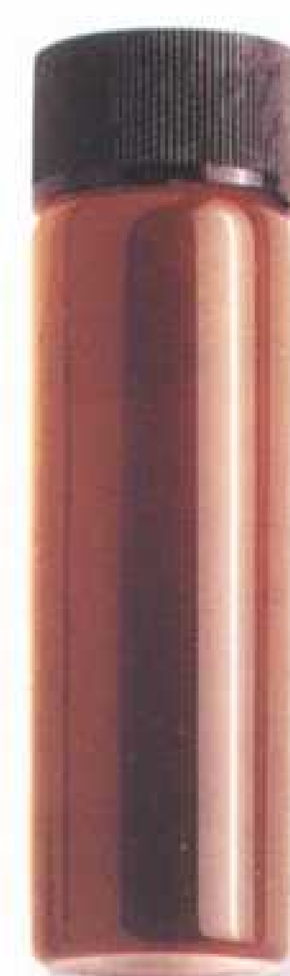
Ramitas *de C. cassia, planta similar a la canela. Se usan en la medicina china para aliviar las afecciones "frías".*

PREPARACIONES Y USOS

Precauciones: tomada en exceso puede ser tóxica. El aceite esencial sólo debe beberse con supervisión profesional. No la use como medicina durante el embarazo.



Tintura: *para prepararla, deje reposar la hierba en alcohol. Para los gases, tome 20 gotas con agua, hasta 4 veces por día.*



Aceite esencial: *para picaduras de avispa.*



Infusión: *para resfríos y gripe, beba 1/2 taza, 2-3 veces por día.*

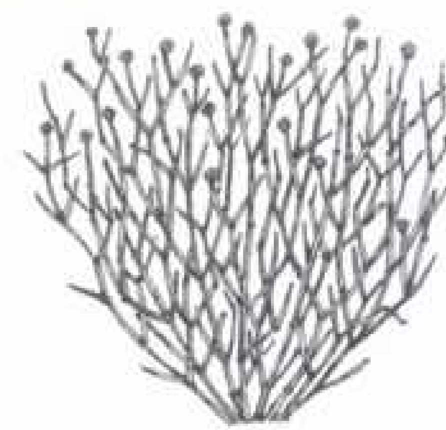


Polvos: *se usan principalmente en la India. Para digestiones débiles, tome 1/4 de cucharadita con agua, 2-3 veces por día.*

GUÍA DE CULTIVO

Este arbolito requiere de clima tropical y suelo muy húmedo, por lo que es casi imposible hacerlo prosperar en nuestro país, pero por ser muy popular, es muy fácil de conseguir.

Ephedra sinica (*Efedráceas*)
EFEDRA



EFEDRA
Arbusto perenne que crece hasta 50 cm, con tallos largos, finos y desparramados y hojas minúsculas.

HIERBA FUERTEMENTE ESTIMULANTE, de sabor acre, ocupa un lugar destacado en las tradiciones herbáceas, especialmente la china. Según la leyenda, los guarda-espaldas del Gengis Khan, amenazados con ser decapitados si se dormían durante la guardia, solían tomar un té con efedra para mantenerse despiertos. Actualmente se usa en Oriente y en Occidente para problemas que van desde escalofríos y fiebres hasta asma y fiebre del heno.



Se encontró una planta de ***efedra*** *en una tumba neolítica de Medio Oriente, lo que indica que pudo haber sido utilizada como medicamento hace 60.000 años.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria del Norte de China y de Mongolia, crece a menudo en zonas desérticas. Se propaga por semillas en otoño o por división de matas en otoño o primavera y necesita un suelo bien drenado. Los tallos se reco-gen todo el año y se dejan secar.

ESPECIES AFINES

En todo el hemisferio norte crecen otras especies de Ephedra con propiedades medicinales similares. En EE.UU. las especies afines se usaban para curar fiebres y aliviar dolores de riñones, mientras que en la India, las distintas especies de Ephedra se tomaban para el asma, fiebre del heno y reumatismo.

COMPONENTES

- Protoalcaloides (efedrina, pseudoefedrina)
- Taninos
- Saponina
- Flavona
- Aceite volátil

EFECTOS CLAVE

Medicina herbal occidental:
- Favorece la transpiración
- Dilata los bronquiolos
- Diurético
- Estimulante
- Aumenta la presión arterial

Medicina herbal china:
- Dispersa el frío
- Ayuda en males causados por "frío externo"
- Ayuda al movimiento del *qi* pulmonar

INVESTIGACIÓN

- **Componentes activos:** la mayoría de los componentes activos imitan el efecto de la adrenalina dentro del organismo, aumentando el estado de alerta. La efedrina, extraída originariamente de la efedra comenzó a sintetizarse en 1927 y se utilizó como descongestivo y antiasmático. Todavía se usa con frecuencia en la medicina convencional por sus propiedades descongestivas.
- **Hierba completa:** la planta entera contiene muchos componentes- algunos activos y otros inertes- que combinados parecen actuar sinérgicamente. Puede usarse toda la planta en dosis mucho más pequeñas que los componentes aislados y tiene efectos terapéuticos significativos, como dilatar los bronquiolos y aumentar el flujo de sangre periférica. A diferencia de la efedrina, la planta entera pocas veces produce efectos secundarios.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Usos históricos:** los monjes Zen la usaban para lograr concentrarse durante la meditación.
- **Hierba china:** en China es popular para los escalofríos y la fiebre, la tos y la respiración sibilante, y se la combina con la rehmannia *(Rehmannia glutinosa)* para la insuficiencia renal *yin*.
- **Usos occidentales actuales:** principalmente como tratamiento para el asma y la fiebre del heno y para el comienzo de un resfrío o gripe agudo. También ayuda a elevar la presión arterial, bajar las fiebres y aliviar el reumatismo.

PARTES USADAS

Tallos: *se recogen durante todo el año.*
La efedra es más conocida por su contenido de efedrina.



Tallos secos

Tallos frescos

PREPARACIONES Y USOS

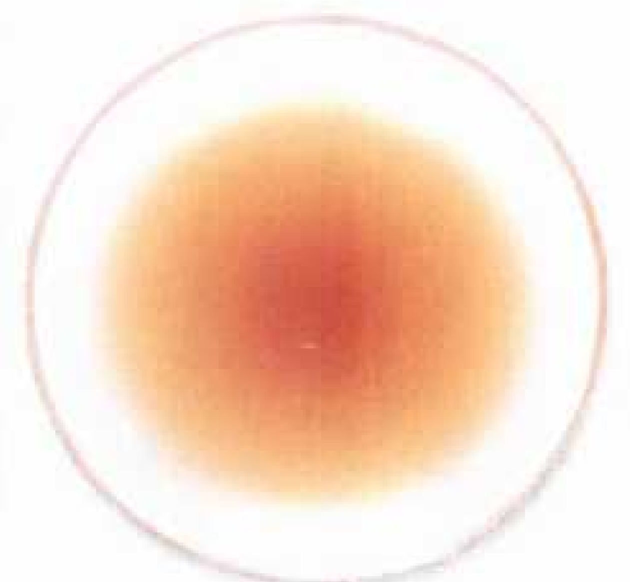
Precauciones: tome sólo con supervisión profesional. No la tome si sufre de angina, glaucoma, presión arterial alta, inflamación de la próstata o glándula tiroidea hiperactiva. Ocasionalmente la efedra tiene efectos secundarios como dolores de cabeza, temblores e insomnio. En algunos países la hierba está restringida.



Decocción: *los naturistas la recetan para el asma.*



Polvo: *usado por los chinos para tratar la insuficiencia renal energética.*



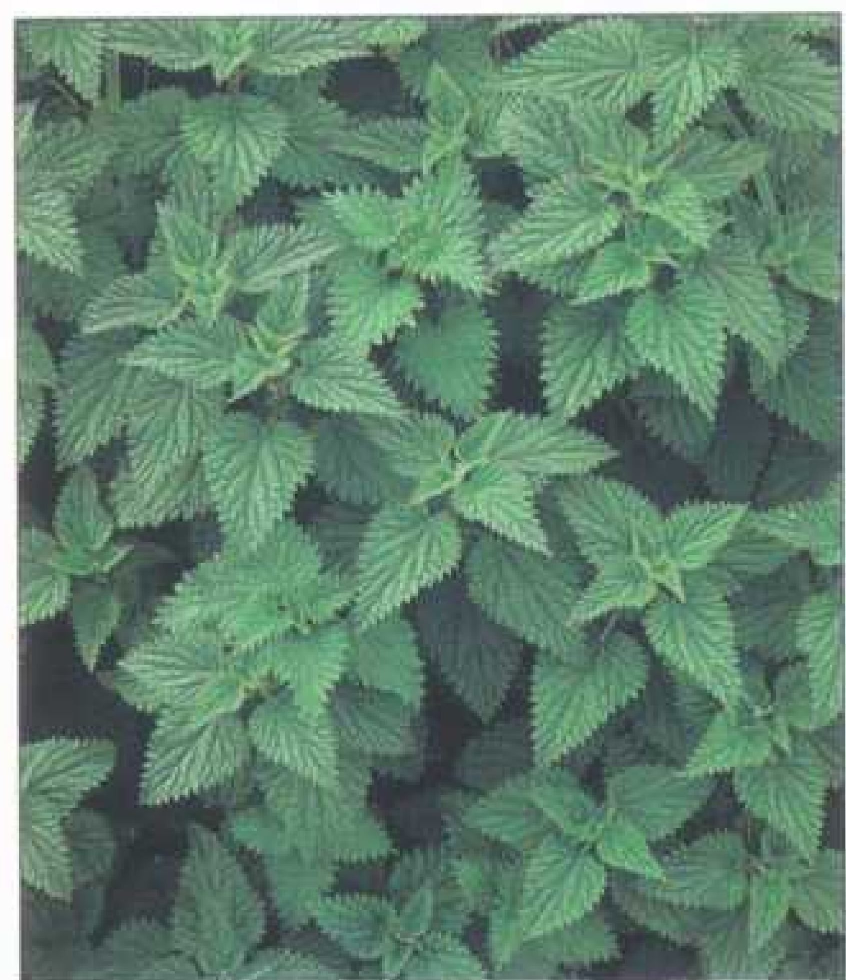
Tintura: *se usa para aliviar los dolores reumáticos.*

Urtica dioica (*Urticáceas*)
ORTIGA



ORTIGA
Planta perenne de hasta 1,5 de altura, con hojas lanceoladas y flores verdes con estambres amarillos.

CONOCIDA POR SUS PELOS URTICANTES, la ortiga siempre fue apreciada por sus propiedades medicinales. En el siglo I d. de C., el médico griego Dioscórides enumeró una serie de usos: las hojas frescas picadas como emplasto para heridas sépticas, el jugo para las hemorragias nasales y las hojas cocidas mezcladas con mirra para estimular la menstruación. Actualmente se usa para tratar la fiebre del heno, artritis y anemia.



***La Ortiga** puede cocinarse como un vegetal. Su sabor se parece al de la espinaca.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Crece en regiones templadas en todo el hemisferio Norte y Sur de África, los Andes y Australia. Las ramas jóvenes se recogen en primavera para usar como tónico y como vegetal. Las partes aéreas y las hojas se recogen en verano durante la floración. La raíz se cosecha en otoño. Se la puede cultivar en macetas, ya que se adapta a todas las condiciones.

ESPECIES AFINES

La ortiga menor *(U. urens)* se utiliza de manera similar a la *U. dioica* y es también utilizada en homeopatía. La *U. pilulifera* era la especie más usada por los romanos para la "urticación" (golpeteo con ortigas para estimular el flujo de sangre a la superficie), que practicaban para entrar en calor.

COMPONENTES

Partes aéreas:
- Flavonoides (quercetina)
- Aminas (histamina, colina, acetilcolina, serotonina)
- Glucoquinona
- Minerales (calcio, potasio, ácido silícico, hierro)

Raíz:
- Esteroles vegetales (estigmast-4-en zona y estigmasterol)
- Fenoles

EFECTOS CLAVE

- Diurético
- Tónico
- Astringente
- Previene hemorragias
- Antialergénico
- Aumenta la producción de leche materna (hoja)
- Reduce la inflamación de próstata (raíz)

INVESTIGACIÓN

- **Raíz:** las investigaciones de la raíz realizadas en EE.UU., Alemania y Japón, confirmaron su valor como medicamento para la hipertrofia benigna de próstata (aumento de volumen).

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Depurativo:** actúa principalmente como hierba depurativa y desintoxicante. Tiene efecto diurético, posiblemente por sus flavonoides y alto contenido en potasio, y aumenta la producción de orina y la eliminación de productos de desecho. Ayuda en muchas afecciones de la piel, por ejemplo la eccema en los niños. También se usa para problemas artríticos, en particular cuando existe mal funcionamiento renal y retención de líquidos.
- **Astringente:** disminuye o para la hemorragia nasal y de heridas y es buena para las menstruaciones excesivas.

PARTES USADAS

***Partes aereas:** comen como vegetal tónico y se usan en preparados medicinales.*

En las hojas se concentran altos niveles de nutrientes.



Partes aéreas secas

Partes aéreas frescas



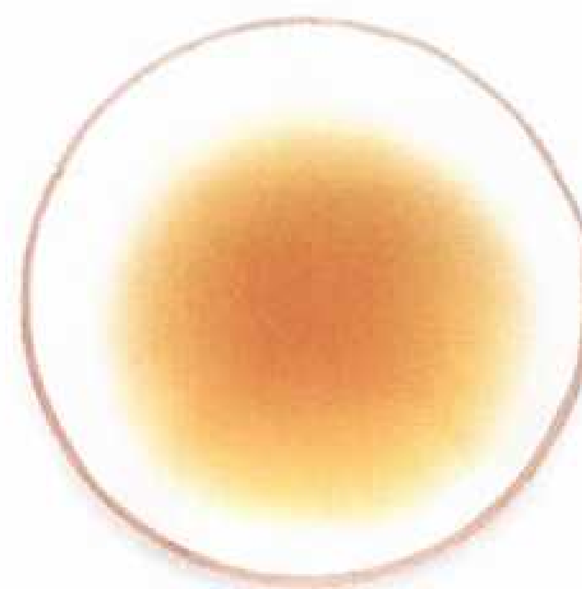
Raíz fresca

***Raíz:** sus propiedades diuréticas la convierten en una hierba útil para problemas de próstata.*



Raíz seca

PREPARACIONES Y USOS



***Decocción de raíz:** para inflamación de próstata, beba 1 taza diaria.*



***Ungüento de hojas:** para eccema, frote generosamente.*



***La sopa** hecha con hojas de ortiga, zanahorias y cebollas es rica en hierro. Tome regularmente.*

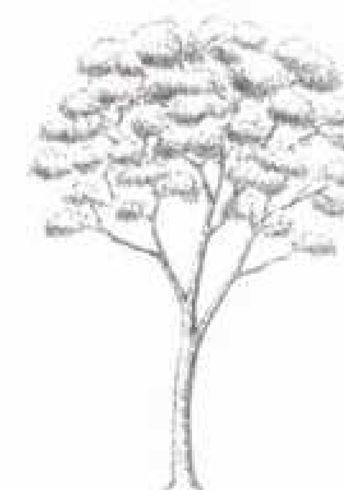
CÁPSULAS DE RAÍZ: para menstruaciones excesivas, tome una cápsula de 100 mg., 3 veces por día.

INFUSIÓN DE HOJAS: beba 200 ml. diarios como tónico.

TINTURA DE RAÍZ: ayuda a tratar las alergias y afecciones de la piel. Para la fiebre del heno, tome 1 cucharadita con 100 ml de agua, dos veces por día.

- **Alergias:** es antialergénica. Se usa para tratar la fiebre del heno y el asma, el prurito de la piel y las picaduras de insectos. El jugo puede utilizarse para calmar la picazón producida por el roce de la misma planta.
- **Otros usos:** con las hojas se trata la anemia y ayudan a mejorar la producción de leche materna. La raíz se utiliza para tratar la hipertrofia de la próstata.

Eucalyptus globulus (*Mirtáceas*)
EUCALIPTO



EUCALIPTO
Árbol perenne de hasta 100 m, con tronco gris azulado y hojas verdes.

REMEDIO ABORIGEN TRADICIONAL, es un potente antiséptico que se usa en todo el mundo para aliviar la tos y los resfríos, el dolor de garganta y otras infecciones. Es calorífico y estimulante, y para muchas personas, su aroma evoca los días de reposo en cama de la infancia, en que se les frotaba el pecho con aceite de eucalipto y otros bálsamos. Es un ingrediente común en remedios de venta libre.



Eucalipto: *se llevó a Occidente desde Australia, en el siglo XIX.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originario de Australia, se cultiva en plantaciones en regiones tropicales, subtropicales y templadas de todo el mundo. La plantación puede causar problemas ecológicos porque los árboles absorben enormes cantidades de agua e impiden el crecimiento de plantas autóctonas. Ésto se convierte en beneficio cuando se cultivan en zonas pantanosas, donde el secado del suelo reduce el riesgo de malaria. Las hojas se cosechan cuando se necesitan, y se secan o se destilan para obtener aceite.

ESPECIES AFINES

Muchas otras especies de *Eucalyptus*, incluyendo *E. smithii*, contienen valiosos aceites esenciales.

COMPONENTES

- Aceite volátil (cineol, hasta 80%)
- Flavonoides
- Taninos
- Resina

EFECTOS CLAVE

- Antiséptico
- Expectorante
- Estimula la irrigación sanguínea local

INVESTIGACIÓN

- **Aceite esencial:** amplias investigaciones del aceite esencial realizadas en los últimos 50 años revelan una marcada acción antiséptica y la propiedad de dilatar los bronquiolos (delgados pasajes de aire) a los pulmones. Los efectos del aceite esencial total son más fuertes que los de su componente principal, cineol.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Infecciones:** es un remedio aborígen tradicional para infecciones y fiebres. Con ese fin se usa hoy en todo el mundo.
- **Antiséptico:** es antiséptico, muy eficaz para resfríos, gripe y dolor de garganta.
- **Expectorante:** es un expectorante fuerte, apropiado para infecciones de pecho, incluyendo bronquitis y pneumonía.
- **Calorífico:** el aceite esencial diluido, frotado sobre la piel del pecho y senos paranasales, tiene un efecto calorífico levemente anestésico, y ayuda a aliviar las infecciones respiratorias. El mismo efecto tienen la infusión o la tintura cuando se usan para gárgaras.
- **Analgésico:** el aceite esencial se aplica sobre el área afectada para aliviar las articulaciones reumáticas caracterizadas por dolores y rigidez, así como neuralgia y algunas infecciones bacterianas de la piel.

PARTES USADAS



Hojas: *contienen sustancias químicas antisépticas. Se secan o se usan para aceite esencial.*

Hojas frescas

Las hojas frescas se destilan para producir aceite esencial

Hojas secas

PREPARACIONES Y USOS

Precaución: no ingerir el aceite esencial sin supervisión profesional.



Pastillas de eucalipto: *tomar para dolor de garganta.*

Cápsulas: *para bronquitis, tome una cápsula de 200 mg., 3 veces por día.*



Inhalaciones: *para resfríos, agregue 10 gotas de aceite esencial al agua hirviendo.*

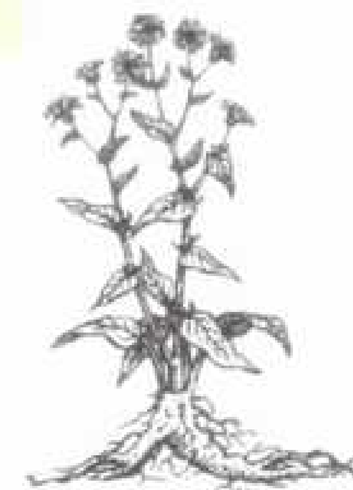
ACEITE ESENCIAL: use 5 gotas diluidas en 10 ml. de aceite neutro como friega para el pecho o senos paranasales.

INFUSIÓN: para bronquitis, beba 1 taza 3 veces al día.

TINTURA: para congestión de pecho, agregue 1/2 cucharadita de tintura a 100 ml de agua y tome dos veces por día.

Inula helenium (Compuestas)

HELENIO



HELENIO
Planta perenne que crece hasta 3 m., con flores como margaritas amarillo doradas y largas hojas puntiagudas.

APRECIADA POR LOS ROMANOS como medicina, esta hierba deriva su nombre de Helena de Troya, quien, según la leyenda, llevaba la planta en su mano cuando partió con Paris para vivir con él. Desde hace mucho tiempo la raíz se ha considerado una hierba suavemente calorífica y tónica. Resulta particularmente eficaz para bronquitis crónica y otros problemas de pecho.



"El helenio mantendrá el espíritu", era un dicho medieval que refleja las propiedades tónicas de la hierba.

HÁBITAT Y CULTIVO

Oriundo del Sudeste de Europa y Oeste de Asia, el helenio crece ahora en muchas regiones templadas, incluso de EE.UU. También se cultiva. Se propaga de semilla en primavera o por división de mata. Prefiere suelos húmedos, bien drenados. La raíz se levanta en otoño, se corta y se deja secar a alta temperatura.

ESPECIES AFINES

Xuan fu hua *(I. japonica)* crece en China y Japón. Otras afines usadas en medicina incluyen el girasol *(Helianthus annus)* y la equinacea *(Echinacea* spp.*)*.

COMPONENTES

- Inulina (hasta 44%)
- Aceite volátil (hasta 4%), contiene alantol y lactonas de sesquiterpenos (incluyendo alantolactona)
- Saponinos triterpenoides (dammaranedienol)
- Esteroles
- Poliacetilenos

EFECTOS CLAVE

- Expectorante
- Alivia la tos
- Favorece la transpiración
- Amargo suave
- Elimina lombrices
- Antiséptico

INVESTIGACIÓN

- **Inulina:** se aisló del helenio por primera vez en 1804 y tomó el nombre de la hierba. Tiene cualidades mucilaginosas y ayuda a aliviar las paredes de los bronquios.
- **Alantolactona:** este componente sería antiinflamatorio. También reduce la secreción de las mucosas y estimula el sistema inmunológico.
- **Hierba entera:** como hierba completa es estimulante y expectorante, impulsando la salida de la mucosidad de los pulmones. Este efecto se debe a el aceite volátil, así como también a las propiedades antisépticas de la hierba.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Infecciones de pecho:** el helenio ha sido valorado como hierba tónica para el aparato respiratorio. Su efecto calorífico en los pulmones, combinado con la propiedad de estimular suavemente la expectoración, hacen que sea un remedio seguro para jóvenes y ancianos. Puede usarse para casi todas las afecciones pectorales, y es muy útil cuando el paciente está debilitado.
- **Dolencias crónicas de pecho:** por sus cualidades, se usa específicamente para bronquitis crónica y asma bronquial. Alivia las paredes bronquiales y es expectorante. Además, la hierba es levemente amarga, por lo que ayuda al restablecimiento al mejorar la digestión y la absorción de nutrientes.
- **Problemas digestivos:** se ha tomado tradicionalmente como hierba tónica para la digestión. Estimula el apetito y alivia la dispepsia. Es un remedio útil para tratar las lombrices.
- **Infecciones:** en el pasado, el helenio se usaba en el tratamiento de tuberculosis. Combina bien con otras hierbas antisépticas y se da en infecciones tales como gripe y amigdalitis. Su acción restaurativa y tónica complementa su propiedad de contrarrestar la infección.

PARTES USADAS

Raíz: *contiene unulina, una sustancia mucilaginosa que alivia y calma la tos.*



Raíz seca

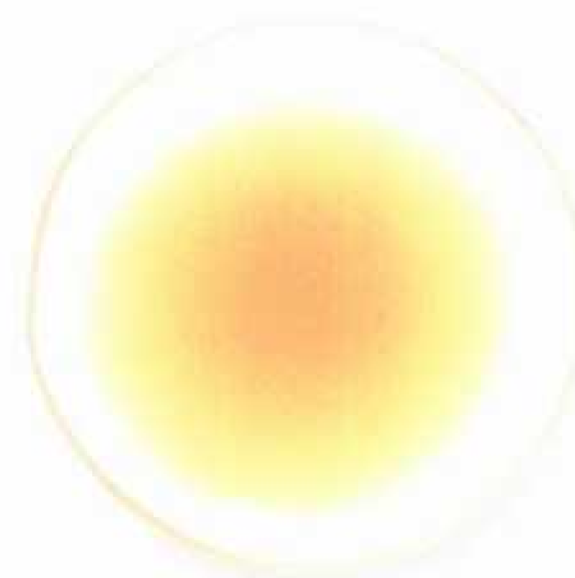


Tallo floral firme

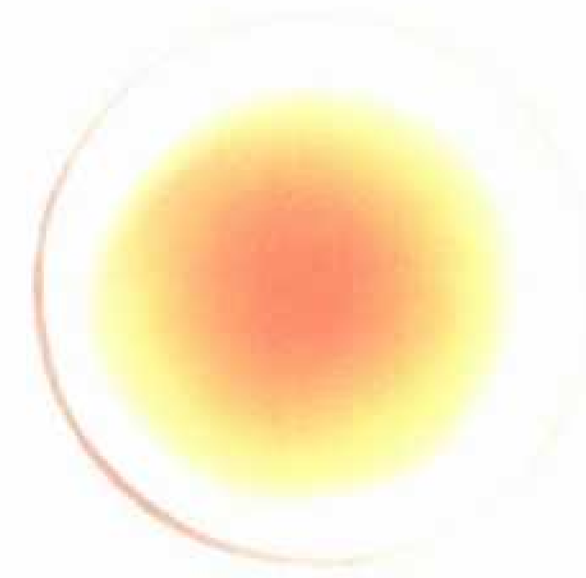
Raíz fresca

PREPARACIONES Y USOS

Precauciones: puede causar reacciones en la piel. No tomar durante el embarazo o la lactancia.



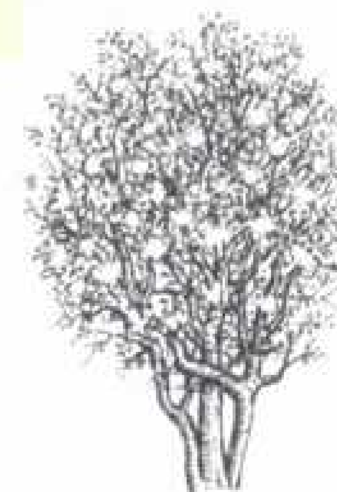
Decocción: *para tos irritante, tomar 1/2 taza, 2-3 veces por día.*



Tintura: *para bronquitis, mezclar 50 ml con 50 ml. de tintura de tomillo. Tomar 1 cucharadita, 3 veces por día.*

JARABE: para la tos, hacer una infusión y hervir lentamente hasta que reduzca la mitad de su volumen, antes de agregar el azúcar o miel. Tomar 1-2 cucharaditas cada 2 horas.

Sambucus nigra (*Caprifoliáceas*)
SAUQUILLO, SAUCO EUROPEO



SAUQUILLO
Árbol de hasta 10 m., de hojas caducas, ovales, flores color crema y bayas negro azuladas.

ESTA HIERBA ESTÁ PRESENTE en numerosos relatos folclóricos, quizás más que cualquier otra planta europea, con excepción de la mandrágora *(Mandragora officinarum)*. En las zonas rurales de Inglaterra se consideraba peligroso hachar las ramas viejas, porque se creía que allí habitaba la Madre Vieja. Para evitar su ira, los leñadores recitaban unos versos apaciguadores. Es valioso para la gripe, resfríos y afecciones del pecho.



***El sauquillo** se conocía tradicionalmente como "Arcón de medicinas de la Naturaleza".*

HÁBITAT Y CULTIVO

Oriundo de Europa, abunda en bosques, cercos y en suelos pobres. Actualmente se encuentra en casi cualquier región templada. Se propaga por esqueje en primavera. Las cimas florales se cosechan a fines de la primavera y las bayas en otoño.

COMPONENTES

Flores:
- Flavonoides (hasta 3%) – rutina
- Ácidos fenólicos
- Triterpenes
- Esteroles
- Aceites volátiles (hasta 0,2%)
- Mucílago
- Taninos

Hojas:
- Glicósidos cianogénicos

Bayas:
- Flavonoides
- Antocianinas
- Vitaminas A y C

EFECTOS CLAVE

- Favorece la transpiración
- Diurético
- Antiinflamatorio

INVESTIGACIÓN

- **Falta de investigación:** se ha encontrado que las flores reducen la inflamación, pero es una hierba poco investigada. Su efecto diaforético (aumento de transpiración) es bien conocido, pero aún se desconocen las causas.

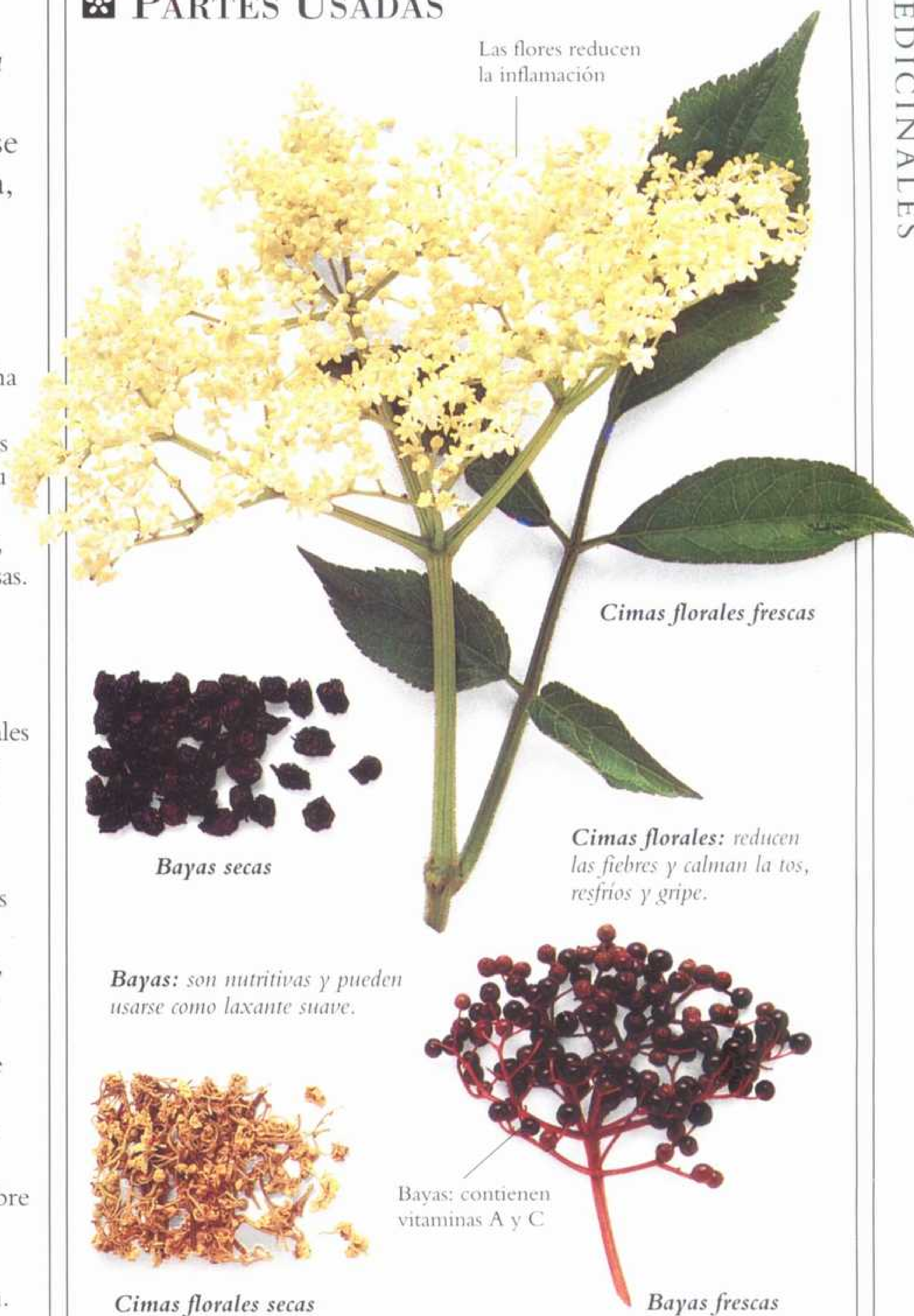
USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Tos y resfríos:** las cimas florales son ideales para la tos, resfríos y gripe. La infusión es relajante y produce una transpiración leve que ayuda a reducir la fiebre.
- **Catarro y alergias:** las cimas florales tonifican las paredes mucosas de la nariz y garganta, aumentando su resistencia a la infección. Se prescriben para catarro crónico, infecciones de oído, alergias y candidiasis. Las infusiones de flores y otras hierbas ayudan a reducir la severidad de los ataques de fiebre del heno si se toman varios meses antes de la llegada de la estación en que afecta el pólen.
- **Artritis:** al estimular la sudoración y la producción de orina, las cimas florales del sauquillo promueven la eliminación de productos de desecho del organismo y son valiosas en afecciones artríticas.
- **Bayas:** ricas en vitamina C, las bayas se toman para reumatismo y erisipela (una infección de la piel). Son suavemente laxantes. También ayudan en casos de diarrea.

GUÍA DE CULTIVO

Crece apoyada contra un cerco, en macetas y en tierra. Requiere tierra negra y sol matutino.

PARTES USADAS



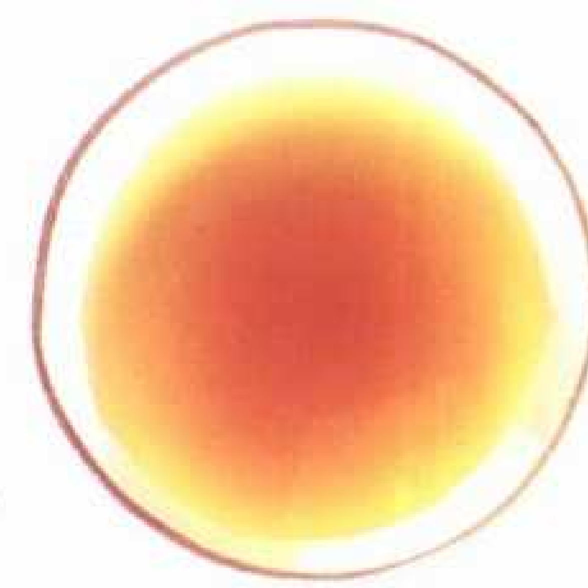
PREPARACIONES Y USOS



***Infusión** de cimas florales: para resfríos, beber 1 taza, 3 veces por día.*



***Crema:** hecha con cimas florales. Aplique libremente sobre la piel paspada.*

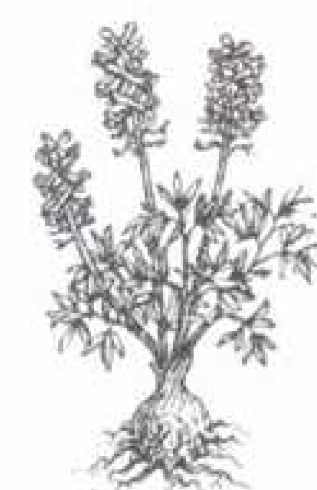


***Tintura** de cimas florales: para fiebre del heno, tomar 1 cucharadita on agua, 3-4 veces por día.*

Decocción de bayas: para dolores reumáticos, tome 100 ml., 3 veces por día.

Corydalis yanhusuo sin. *C. soldida* (*Papaveráceas*)

YAN HU SUO (CHINO)



YAN HU SUO
Pequeña planta herbácea de hasta 20 cm, con hojas angostas y flores rosadas.

EL YAN HU SUO ES UN IMPORTANTE remedio chino que se viene usando por lo menos desde el siglo VIII para ayudar a "vigorizar la sangre" y aliviar casi cualquier afección dolorosa. Se usa particularmente para calambres menstruales y para dolores abdominales y de pecho. Las investigaciones chinas han confirmado la validez del uso tradicional, revelando que contiene potentes alcaloides, causantes de su efecto analgésico.



Yan Hu Suo: *los chinos lo prescriben en preparaciones para dolores menstruales.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originario de Siberia, Norte de China y Japón, el yan hu suo se cultiva comúnmente en zonas de China. Se propaga de semilla en primavera u otoño, y el rizoma se cosecha entre primavera y verano, cuando las partes aéreas se marchitan.

ESPECIES AFINES

Coridale cava (*C. cava*), una especie del Sur de Europa, alivia temblores involuntarios y ataxia. *C. gariana*, del Himalaya, se usa en la India como hierba tónica y desintoxicante para problemas de piel e infecciones genito-urinarias.
Está también emparentada con la flor de pajarito (*Fumaria officinalis*), que se usa para tratar problemas de piel.

COMPONENTES

- Alcaloides (incluyendo coridalis L, coridalina, tetrahidropalmatina (THP), protopina)
- Alcaloide tipo protoberberina (leonticina)

EFECTOS CLAVE

- Analgésico
- Antiespasmódico
- Sedante

INVESTIGACIÓN

- **Propiedades analgésicas:** las propiedades calmantes efectivas del *yan hu suo* se comprobaron en China desde 1950. El rizoma en polvo tiene 1% de la potencia de la morfina, un alcaloide derivado de la adormidera (*Papaver somniferum*). La morfina es sumamente concentrada, y es el analgésico de uso medicinal más fuerte. Aunque el efecto del *yan hu suo* es muy inferior al de la morfina, esta investigación lo revela como valioso calmante.
- **Alcaloides:** el alcaloide analgésico más fuerte del *yan hu suo* es la coridalina. Otro alcaloide, la tetrahidropalmatina (THP), es analgésico y sedante y se ha demostrado su efecto, por lo menos en parte, bloqueando los receptores de dopamina en el sistema nervioso central. Este componente también estimula la secreción de corticotropina (ACTH) del lóbulo anterior de la hipófisis, que controla aspectos del estrés.
- **Dolores menstruales:** en China, las pruebas clínicas demostraron que la hierba es muy efectiva para calmar dolores menstruales.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Calmante:** *yan hu suo* se toma especificamente para el dolor. En la medicina herbal china se usa para calmar el dolor resultante de casi cualquier causa. No suele tomarse sola, sino combinada con otras hierbas.
- **Dolores del período:** se usa comúnmente para calmar dolores del período.
- **Afecciones abdominales:** con esta hierba se tratan muchos tipos de dolores abdominales, sea en el bajo vientre como en apendicitis, o alto, como la úlcera péptica.
- **Heridas:** en la teoría médica china y en otras tradiciones herbales, suele considerarse el dolor como proveniente de la obstrucción del flujo de sangre normal. Se considera que yan hu suo es un vigorizador de la sangre y por lo tanto es especialmente útil para el tratamiento del dolor que resulta de heridas traumáticas.

PARTES USADAS



Rizoma seco

El rizoma *contiene potentes alcaloides que según las investigaciones ayudan a aliviar el dolor. Se cosecha en otoño, se seca y se pica.*

PREPARACIONES Y USOS

Precaución: no tomar durante el embarazo.



Polvo: *para calmar el dolor, tome 2 g con las comidas, dos veces al día.*



Decocción: *haga una decocción con 10 g de yan hu suo, 3 g de canela y 500 ml de agua. Para dolores menstruales, tome 100 ml., dos veces al día.*

TINTURA: para dolores abdominales, tome hasta 1 cucharadita con agua dos veces por día.

Tabebuia spp. *(Bignoniáceas)*
LAPACHO



LAPACHO
Árbol perenne (caduco en climas fríos); alcanza los 30 m, con flores rosadas.

LA CORTEZA DE LAPACHO ha sido valorada durante siglos en la medicina herbal sudamericana por sus notables beneficios. Actualmente se prescribe como remedio para problemas inflamatorios o infecciosos, incluyendo afecciones virales como el síndrome de fatiga posviral y el VIH. También se usa para otras enfermedades y es reconocido para el tratamiento del cáncer, inclusive la leucemia.



Lapacho: *es valorado por la durabilidad de su madera y por las importantes propiedades terapéuticas de su corteza.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Autóctono de Sudamérica, el lapacho crece bien en terrenos montañosos. En Perú y Argentina se encuentra en los Andes y en las regiones del Noroeste y Noreste del país. En la selva Misionera se destaca como uno de los árboles más vistosos. También se encuentra en zonas más bajas (en Paraguay y Brasil), donde se habría originado. En la medicina herbal se usan varias especies de Tabebuia. Se considera que la *T. avellanedae* es la de mayor acción terapéutica, mientras que la *T. impetignosa* es la que se consigue más fácilmente. Por lo general el lapacho no se cultiva, la corteza interior se recolecta de árboles silvestres a lo largo del año.

COMPONENTES

- Quinonas (lapachol)
- Bioflavonoides
- Lapachenol
- Carnosol
- Indoles
- Coenzyma Q
- Alcaloides (tecomina)
- Saponinas esteroides

EFECTOS CLAVE

- Antibiótico
- Antifúngico
- Estimulante inmunógeno
- Antiinflamatorio
- Depurativo
- Tónico
- Antitumor

INVESTIGACIÓN

- **Propiedades antitumorales:** la acción contra el cáncer del lapacho es controvertida, pero las investigaciones realizadas en Brasil durante los años 60 indican que la corteza sería terapéuticamente útil para tratar el cáncer y la leucemia. Muchos de los componentes de la hierba juegan un papel en contrarrestar el crecimiento de tumores, particularmente el lapachol, que inhibe el crecimiento de las células tumorales impidiendo que metabolicen oxígeno.
- **Otras investigaciones:** es conocida su acción antiinflamatoria. También contrarresta los efectos de la diabetes (en parte debido a su componente tecomina) y baja la presión sanguínea.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Antiguo curalotodo:** los incas, los callawaya en Brasil y otros pueblos indígenas sudamericanos apreciaban el lapacho como un curalotodo. Lo usaban para tratar una cantidad de afecciones, incluyendo heridas, fiebre, desintería, inflamación intestinal, ciertos tipos de cáncer y mordedura de serpiente.
- **Infecciones:** dado el gran número de sus componentes activos, no es raro que esta hierba beneficiosa sea usada en Sudamérica y por naturistas de todo el mundo. Es un importante antibiótico natural para infecciones bacterianas y virales, especialmente de la nariz, boca y garganta, y se la considera eficaz para afecciones crónicas, como encefalomielitis miálgica (EM). También es eficaz para enfermedades provocadas por hongos, inclusive tiña y aftas, y crónicas, como la candidiasis.
- **Acción antiinflamatoria:** reduce y alivia los problemas inflamatorios, especialmente en el estómago e intestinos. También es eficaz para la inflamación de vejiga, cervix y próstata.
- **Remedio para el cáncer:** las pruebas clínicas realizadas en Brasil, combinadas con el uso tradicional para el cáncer, inclusive leucemia, sugieren que el valor terapéutico del lapacho para el tratamiento de esta enfermedad debería ser investigado más intensamente.

PARTES USADAS

Corteza interior seca

La corteza tiene importantes propiedades antibióticas



Corteza interior: *es apreciada por sus propiedades inmunógenas. Se usa para tratar muchas afecciones inflamatorias.*

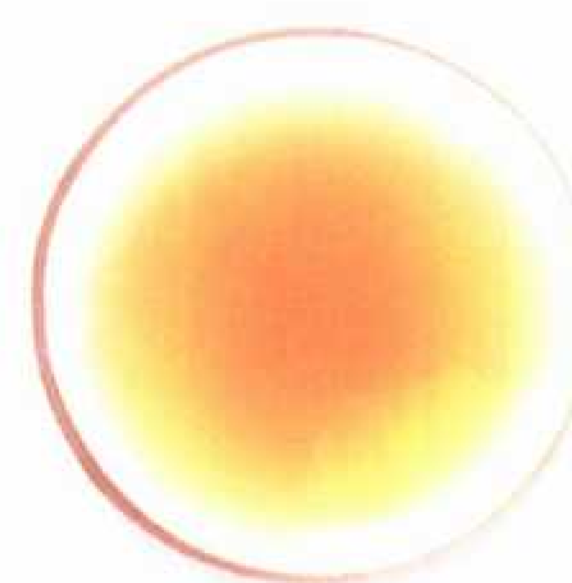
PREPARACIONES Y USOS



Ungüento: *para heridas, aplicar libremente.*



Decocción: *en Sudamérica se prepara tradicionalmente. Para candidiasis, beber 1 taza, 3 veces al día.*



Tintura: *es adecuada para uso prolongado. Para EM, tome 2 ml. con agua, 3 veces al día.*

Lobelia inflata (Campanuláceas)
LOBELIA, TABACO INDIO


LOBELIA
Plata anual que crece hasta 50 cm. Tiene hojas lanceoladas y flores celestes con matiz rosado.

LA LOBELIA ES UN POTENTE ANTIESPASMÓDICO usado para problemas respiratorios y musculares. Como otras especies de Lobelia, era un remedio tradicional americano para muchas dolencias. Se usaba como vomitivo, para tratar las lombrices, las enfermedades venéreas y como expectorante. También se fumaba como sustituto del tabaco y tenía fama de compartir algunas de sus cualidades mágicas.


Lobelia: *se creía que sus flores celestes tenían propiedades mágicas y eran usadas para alejar los fantasmas.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Planta autóctona de América, la lobelia se encuentra en Norteamérica, especialmente en el Este de EE.UU. Crece a la vera de los caminos y en zonas descuidadas. Prefiere suelos ácidos. Las partes aéreas se cosechan en otoño, cuando las cápsulas son más numerosas, y se secan cuidadosamente.

ESPECIES AFINES

Eran alrededor de cuatro las especies usadas tradicionalmente por los indígenas americanos. La *L. siphilitica*, como su nombre sugiere, era reconocida por los indígenas y por los colonos europeos por sus propiedades para tratar la sífilis. La *L. chinensis* se usa en la medicina herbal china, como diurético y para la mordedura de serpiente.

COMPONENTES

- Alcaloides piperidina (principalmente lobelina, pero presentes muchos otros)
- Ácidos carboxílicos

EFECTOS CLAVE

- Estimulante respiratorio
- Antiespasmódico
- Expectorante
- Provoca el vómito
- Aumenta la transpiración

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Remedio indígena americano:** los indígenas le daban tradicionalmente muchas aplicaciones. Más tarde, el herbalista americano Samuel Thomson (1769-1843) la distinguió y la convirtió en la hierba puntal de su sistema terapéutico. La usaba principalmente para inducir el vómito.
- **Propiedades terapéuticas:** toda la hierba es fuertemente antiespasmódica. El componente lobelina estimula el centro respiratorio dentro del cerebro, produciendo una respiración más fuerte y profunda.
- **Problemas respiratorios:** por su acción antiespasmódica y estimulante de la respiración, es eficaz para abrir el pecho, inclusive en casos de asma, particularmente bronquial, y bronquitis crónica. La hierba ayuda a relajar los músculos de los bronquiolos, y por lo tanto para abrir los pasajes de aire, estimulando la respiración y facilitando la expectoración. En la tradición herbal angloamericana, la lobelia siempre se ha combinado con pimiento de cayena *(Capsicum frutescens)*. Su acción calorífica, estimulante, ayuda a impulsar la sangre hacia las zonas relajadas por la lobelia.
- **Uso externo:** algunos componentes, particularmente la lobelina, se descomponen rápidamente dentro del organismo. La lobelia es más efectiva cuando la infusión o la tintura diluida se aplican externamente. Su acción antiespasmódica ayuda a relajar los músculos, en especial los lisos, lo que hace que la hierba sea eficaz para distensiones y problemas de espalda, en que la tensión muscular es el factor principal. Combinada con la cayena, la lobelia se usaba como friega para el pecho y los senos paranasales.
- **Adicción al tabaco:** los alcaloides piperidina, en especial la lobelina, tienen efectos químicos similares a los de la nicotina que se encuentra en el tabaco *(Nicotiana tabacum)*.

La lobelia es usada por los herboristas para ayudar a los pacientes a dejar de fumar.

PARTES USADAS

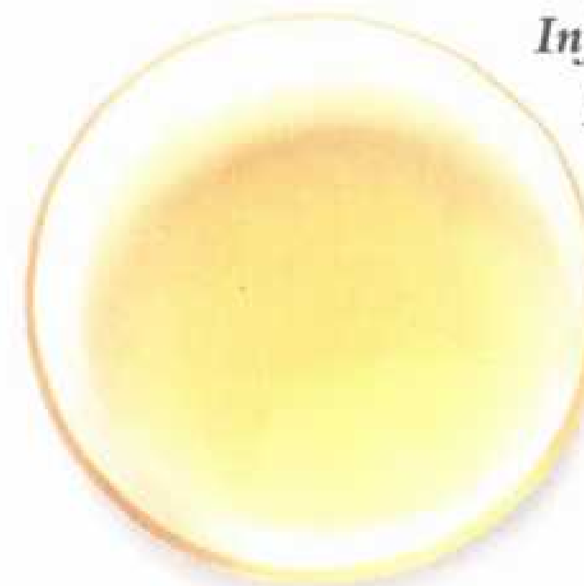
Partes aéreas: *tienen propiedades antiespasmódicas importantes y ayudan a aliviar dolencias respiratorias.*


Partes aéreas secas


Partes aéreas frescas

PREPARACIONES Y USOS

Precauciones: tome sólo por prescripción de un médico naturista y no coma la planta fresca. La ingestión excesiva induce al vómito y puede ser fatal. Hierba restringida en algunos países.


Infusión: *se prescribe para la bronquitis.*


Tabletas: *contienen lobelia en combinación con otras hierbas. Se usan para tratar el asma bronquial.*


Tintura: *se da para aliviar el asma.*

Otras Plantas Medicinales

Esta guía brinda información sobre una extensa variedad de hierbas, usadas en todo el mundo por sus propiedades medicinales. Algunas de ellas, como el hisopo *(Hyssopus officinalis)*, originaria del Sur de Europa, era considerada en el pasado un potente curalotodo y actualmente se la prescribe como calmante y tónico.

La medicina indígena americana está presente con el bálsamo del Perú *(Myroxylon pereirae)*, un fuerte antiséptico y restaurador de los tejidos.

En el tratamiento de cada una de las plantas se explica el origen, hábitat y cultivo y su importancia en las respectivas tradiciones. Para su correcto uso se informa sobre sus componentes y las formas de suministrarlas.

Gnaphalium uliginosum
(Compuestas)
PIE DE GATO

DESCRIPCIÓN: planta anual de hasta 20 cm. de altura. Tiene hojas angostas gris plateado y diminutas flores amarillas.
HÁBITAT Y CULTIVO: originaria de Europa, el Cáucaso y Oeste de Asia, también se aclimató en EE.UU. Prefiere las zonas húmedas y se recoge en verano, cuando florece.
PARTES USADAS: partes aéreas.
COMPONENTES: aceite volátil y tanino
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: poco usado hoy en medicina, tiene propiedades astringentes, antisépticas y anticatarrales. En la medicina herbácea británica se usa ocasionalmente para amigdalitis, garganta irritada y afonía y para catarros de garganta, nasales y sinusales. En Rusia se lo emplea para reducir la presión arterial. Se cree que es antidepresivo y afrodisíaco.
ESPECIES AFINES: otra especie europea, G. dioicum, se usa como astringente y para problemas pulmonares. Una especie afin norteamericana, *G. polycephalum*, se utilizó para el catarro respiratorio e intestinal y también como emplasto para lastimaduras. *G. keriense*, originaria de Nueva Zelanda, se considera un remedio para lastimaduras.



EL PIE DE GATO *se encuentra comúnmente en áreas húmedas de Europa, EE.UU. y Asia.*

Gossypium herbaceum
(Malváceas)
ALGODONERO

DESCRIPCIÓN: bianual o perenne, crece hasta unos 2,5 m. Tiene hojas lobuladas, flores grandes blancas o rosadas y cápsulas de semillas rodeadas de copos blancos esponjosos.
HÁBITAT Y CULTIVO: originarios del subcontinente Indio y de la península Árabe, prospera en climas templados y tropicales. Se cultiva ampliamente por su fibra. La raíz y semillas se cosechan en otoño.
PARTES USADAS: corteza de la raíz, aceite de semillas.
COMPONENTES: la corteza de la raíz contiene gosipol (un sesquiterpeno) y flavonoides. El gosipol provoca infertilidad en los hombres.
HISTORIA Y TRADICIÓN: se ha cultivado desde tiempos inmemoriales en la India y Medio Oriente por su fibra y propiedades medicinales. La planta tiene la virtud de inducir la menstruación. El efecto anticonceptivo del aceite de algodón en los hombres se descubrió por primera vez en China, cuando algunos de ellos se volvieron estériles después de comer alimentos cocinados con el aceite.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: en la actualidad la corteza de raíz casi no se usa, pero solía emplearse como substituto del Caviceps purpurea, una hierba muy utilizada para provocar el parto. La raíz es de efecto más suave y seguro, estimula las contracciones uterinas y acelera un parto dificil. También provoca el aborto o el comienzo de la menstruación y reduce el flujo menstrual. La corteza de raíz favorece la coagulación de la sangre y la secreción de leche materna. El aceite de semilla se usa para tratar la hemorragia menstrual abundante y la endometriosis.
INVESTIGACIÓN: en China se estudian los efectos anticonceptivos de la semilla y el aceite en hombres. Además de disminuir la producción de esperma, el aceite provoca la degeneración de las células productoras de esperma.
ESPECIES AFINES: la especie americana G. hirsutum fue utilizada por mayas y aztecas como hierba medicinal y también cultivada por su fibra. Colón llevó a Europa muestras de estas especies en su primer viaje. Los nativos americanos usaron la corteza para aliviar los dolores del parto y durante el siglo XIX se usó como inductor de la menstruación y el aborto.
ADVERTENCIA: la corteza y el aceite son potencialmente tóxicos y sólo deben usarse bajo control profesional. No usar durante el embarazo.

Grindelia camporum sin. *G. robusta* var. *rigida*
(Compuestas)
GRINDELIA

DESCRIPCIÓN: hierba perenne de hasta 1 m. de altura. Tiene hojas triangulares y flores amarillo-naranja del tipo de la margarita.
HÁBITAT Y CULTIVO: originaria del Sudoeste de EE.UU. y México, la grindelia crece en suelos áridos y salinos. Se cosecha en verano, cuando está en flor.
PARTES USADAS: hojas y flores.
COMPONENTES: diterpenos (incluído ácido grindélico), resinas y flavonoides.
HISTORIA Y TRADICIÓN: los nativos americanos la usaban para problemas bronquiales y afecciones de la piel, como reacciones alérgicas. El valor medicinal de la planta no fue reconocido por los ortodoxos norteamericanos hasta mediados del siglo XIX. Figura oficialmente en la Pharmacopoeia de 1882 a 1926.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: remedio valioso para el asma bronquial y cuando la flema en las vías respiratorias impide la respiración. Antiespasmódica y expectorante, la gardelia ayuda a relajar los músculos de los pequeños bronquios y a limpiar las mucosas congestionadas. Además, se cree que actúa sobre la sensibilidad de las terminaciones nerviosas bronquiales y disminuye el ritmo cardíaco, facilitando la respiración. Se la receta también para la bronquitis y enfisema, para aliviar el catarro nasal y de garganta. Se utilizó en el tratamiento de tos convulsa, fiebre del heno y cistitis, así como para acelerar la curación de la irritación cutánea y quemaduras.
ESPECIES AFINES: *G. squarrosa*, una especie norteamericana similar también a la *G. camporum*, era usada indistintamente por los nativos americanos para tratar problemas respiratorios, incluída la tuberculosis.
ADVERTENCIA: en dosis excesiva es tóxica. No la consuma si sufre de problemas renales o cardíacos.

Guaiacum officinale
(Zigofiláceas)
PALO SANTO

DESCRIPCIÓN: árbol siempreverde de hasta 10 m. de altura.
Tiene hojas compuestas ovaladas, flores pequeñas azul intenso en forma de estrella y semillas encapsuladas acorazonadas.
HÁBITAT Y CULTIVO: originaria de Sudamérica y el Caribe, crece en bosques tropicales húmedos. Se lo tala por su madera y para extraer la resina del centro del tronco.
PARTES USADAS: madera, resina.
COMPONENTES: (furoguaicidina, guaicidina y otros), 18-25 % resina, vainillina y terpenos.
HISTORIA Y TRADICIÓN: se dice que en 1519, el satírico alemán Ulrich von Hutten se curó de sífilis después de 40 días de ayuno, sudoración intensa y de beber decocciones de Palo Santo. Más aún, en 1526, Oviedo, uno de los primeros cronistas de la historia natural americana, escribió: "Los indios caribeños se curan muy



EL PALO SANTO *tuvo alguna vez gran demanda en Europa como planta curativa de la sífilis.*

fácilmente de las enfermedades venéreas con esta planta". Durante algunos años, el Palo Santo tuvo gran demanda en Europa, pero con el tiempo cayó en el desprestigio y su uso como planta curativa de la sífilis se consideró un gran engaño. Sin embargo es posible que la planta tenga algún efecto si se combina con un intenso régimen naturópata.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: muy usado en Gran Bretaña para la artritis y el reumatismo, tiene propiedades antiinflamatorias que ayudan a reducir el dolor articular y la hinchazón. También es diurético, laxante y estimulante de la transpiración, lo que acelera la eliminación de toxinas. Por eso es útil para el tratamiento de la gota. La tintura se usa comúnmente para friccionar zonas reumáticas. Para el dolor de muelas puede aplicarse un algodón humedecido en resina. La decocción de trocitos de madera actúa como anestésico local y se usa para el reumatismo articular y ampollas por herpes.
ESPECIES AFINES: *G. sanctum*, que crece en América Central y áreas de Florida, y *G. coulteri*, originaria de México, actúan de la misma manera que el Palo Santo.
ADVERTENCIA: en algunos países su uso está restringido por la ley.

Guarea rusbyi
(Meliáceas)
GUAREA

DESCRIPCIÓN: árbol siempreverde de corteza gris pálido, hojas compuestas lanceoladas y flores blanco verdosas.
HÁBITAT Y CULTIVO: originaria de los Andes orientales. La corteza se recoge durante todo el año.
PARTE USADA: corteza.
COMPONENTES: betasisterol y probablemente también resinas, un aceite fijo, tanino, un alcaloide y un glicósido.
HISTORIA Y TRADICIÓN: se usó como emético en la medicina tradicional sudamericana y caribeña durante siglos. H.H. Rusby, que recogió muestras de la planta en Bolivia en 1886, fue el primero en introducirla en la medicina occidental.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: se utiliza en mezclas para la tos, debido a que es un expectorante más fuerte que la ipecacuana *(Cephaelis ipecacuanha)*. También se prescribe para la excesiva producción de flemas en pecho y garganta y para la bronquitis. A altas dosis es vomitiva.
ESPECIES AFINES: una resina gomosa derivada de la *G. guara* caribeña se usa como agente coagulante y una decocción de las hojas como tratamiento para hemorragias internas. La brasilera *G. martiana* se utiliza para purificar y limpiar el organismo en general.
ADVERTENCIA: debe usarse sólo bajo control profesional.

Haronga madagascariensis
(Gutíferas)
HARUNGANA

DESCRIPCIÓN: pequeño árbol siempreverde de hasta 8 m. de altura. Tiene hojas verde oscuro con puntos negros y pelos rojo-amarronados en la cara inferior y racimos de flores rojizas.
HÁBITAT Y CULTIVO: originaria de Madagascar y África del Este, crece en zonas tropicales. Sus hojas y corteza se recogen durante el año.
PARTES USADAS: hojas, corteza.
COMPONENTES: la corteza contiene pigmentos fenólicos, triterpenos, antraquinonas y taninos. Las hojas poseen pigmentos fenólicos, hipericina, flavonoides y taninos. La hipericina, que también se encuentra en el Hypericum perforatum, tiene propiedades antivirósicas y antidepresivas.
HISTORIA Y TRADICIÓN: la resina se usa tradicionalmente en África para asegurar las puntas de flecha a las lanzas.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: se cree que estimula la secreción biliar. En la medicina herbácea europea se la utiliza para la indigestión y el mal funcionamiento del páncreas. En la medicina africana se emplea como astringente y laxante suave y también para las afecciones del aparato digestivo como la diarrea y la disentería.
RELATED SPECIES *H. paniculata*, originaria de Madagascar y Este y Centro de África, se usa como fuente de un aceite para tratar cualquier afección de la piel.

Helleborus niger
(Ranunculáceas)
ROSA DE NOÉ

DESCRIPCIÓN: planta prenne siempreverde de hasta 30 cm de altura. Tiene hojas basales correosas y grandes flores rosas, púrpuras o blancas.
HÁBITAT Y CULTIVO: originaria de Europa, crece silvestre en el Sur y Centro de Europa y en Turquía. También se cultiva como planta de jardín. Las hojas se cosechan en verano, la raíz y rizoma se extraen en otoño.
PARTES USADAS: rizoma, raíz y hojas.
COMPONENTES: glicósidos cardíacos de acción similar a la de los glicósidos de la digital *(Digitalis purpurea)*.
HISTORIA Y TRADICIÓN: Pliny, historiador de ciencias naturales, aseguraba que la Rosa de Noé ya se usaba en el 1400 a. de C. para tratar las enfermedades mentales. Se creía que la planta expulsaba la bilis negra que, según la Teoría de los Cuatro Humores, causa insanía.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: tóxica, salvo si se toma en dosis mínimas, la Rosa de Noé, de sabor acre, tiene propiedades purgantes y cardiotónicas, expulsa las lombrices y estimula la menstruación. En el siglo XX comenzaron a usarse los glicósidos cardíacos de las hojas como estimulante cardíaco para pesonas mayores. También se la utiliza para tratar atrasos menstruales. Sin embargo, actualmente se considera que es una planta demasiado fuerte para usar sin riesgos.
ADVERTENCIA: es extremadamente tóxica. No debe usarse bajo ninguna circunstancia.



LA ROSA DE NOÉ *es una planta de acción potente que solía tomarse por sus propiedades cardiotónicas.*

Hyssopus officinalis
(Labiadas)
HISOPO

DESCRIPCIÓN: arbusto semi perenne de hasta 60 cm, de hojas, angostas y racimos de flores azules.
HÁBITAT Y CULTIVO: originario del Sur de Europa, el hisopo crece libremente en los países del Mediterráneo, especialmente en los Balcanes y Turquía. Prefiere lugares secos y soleados y es una hierba común de jardín. Los ápices de floración se recogen en el verano.
PARTES USADAS: ápices de floración, aceite esencial.
COMPONENTES: contiene terpenos (incluyendo marrubina, un diterpeno), un aceite volátil (principalmente alcanfor, pinocanfona y beta-pineno), flavonoides, hisopina, taninos y resina.
La marrubina es un expectorante fuerte. La pinocanfona es tóxica y el aceite volátil puede causar ataques epilépticos.
HISTORIA Y TRADICIÓN: en el pasado era tenido en alta estima como un virtual curalotodo. Un viejo dicho afirmaba "Quienquiera que rivalice con las virtudes del hisopo, sabe demasiado" En el siglo I, Dioscórides recomendaba un preparado de hisopo, higos (*Ficus carica*), ruda (*Ruta graveolens*), miel y agua para pleuresía, asma, catarro y tos crónica. Se usa para aromatizar licores varios, incluyendo el Chartreuse.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: hierba medicinal actualmente devaluada, es potencialmente útil como calmante y tónico. Tiene un efecto positivo cuando se usa para tratar la bronquitis y las infecciones respiratorias con excesiva producción de flema. El hisopo fluidifica la mucosidad y estimula la expectoración. Puede irritar las mucosas por lo que es mejor administrarlo en el pico de la infección, cuando la acción tónica de la hierba favorece el restablecimiento. Como sedante es bueno contra el asma, tanto en niños como en adultos.
Seda el tubo digestivo y puede resultar efectivo contra la indigestión, los gases, la distensión y los cólicos.
ADVERTENCIAS: el aceite esencial del hisopo puede inducir ataques epilépticos y en algunos países está sujeto a restricciones legales. Usar sólo bajo supervisión profesional.

Iberis amara
(Crucíferas)
IBERIS

DESCRIPCIÓN: planta vellosa anual de hasta 30 cm, hojas dentadas y racimos de flores blancas o lilas.
HÁBITAT Y CULTIVO: originario de Europa y África, crece silvestre en suelos pobres, tierras de cultivo y viñedos. Las partes aéreas se recogen en verano y las semillas cuando maduran en otoño.
PARTES USADAS: partes aéreas, semillas.

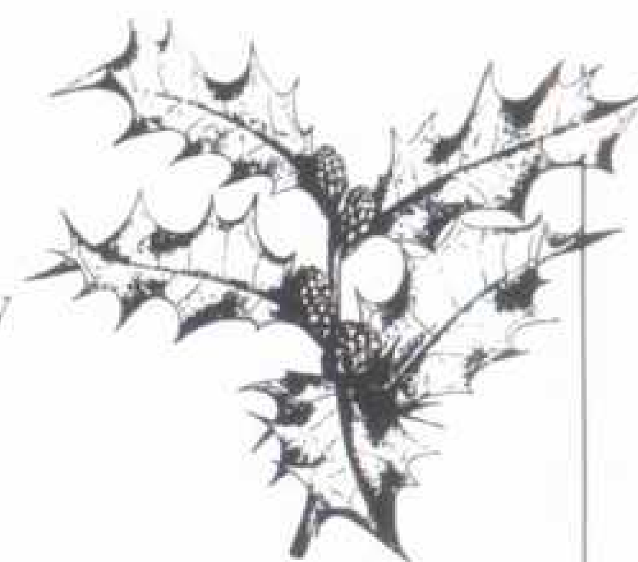


EL IBERIS es un remedio tradicional para la gota.

COMPONENTES: contiene glicósidos de aceite de semilla de mostaza y vitamina C.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: poco usada hoy como hierba medicinal, es un tónico amargo que ayuda a la digestión y a combatir los gases y la distensión. Tradicionalmente se lo toma para tratar la gota, el reumatismo y la artritis. Tiene un alto contenido de vitamina C.

Ilex aquifolium
(Aquifoliáceas)
MUÉRDAGO

DESCRIPCIÓN: árbol o arbusto perenne, crece hasta 5 m. Tiene hojas lustrosas color verde oscuro bordeadas de espinas, racimos de pequeñas flores blancas y bayas esféricas rojas.
HÁBITAT Y CULTIVO: Europa, Asia y Norte de África. Se lo encuentra en bosques y setos y prospera en suelos ricos o con grava. También se cultiva como planta de jardín. Las hojas se recogen en primavera y las bayas en invierno.



Muérdago

PARTES USADAS: hojas, bayas.
COMPONENTES: contiene ilicina (principio amargo), ilexantina, teobromina (sólo en la hoja) y ácido cafeico. La teobromina es un alcaloide del tipo de la cafeína, usado para tratar el asma.
HISTORIA Y TRADICIÓN: el muérdago se ha destacado en los rituales y la vida religiosa de Occidente durante miles de años. Los druidas y otros antiguos pueblos europeos lo usaban de adorno en sus viviendas durante el solsticio de invierno. Los romanos trocaban ramas de muérdago durante el festival de diciembre llamado *Saturnalia*, tradición adoptada por los primitivos cristianos. Un tratado de hierbas anglosajón, el *Lacnunga*, recomendaba su corteza hervida con leche de cabra para tratar la constricción de pecho. Era también considerado una protección contra la brujería y los hechizos.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: es poco usado hoy día. Sus hojas son diuréticas, antifebriles y laxantes y se han empleado contra la ictericia y el reumatismo. La bayas son purgantes y en dosis altas causan vómitos.
ESPECIES AFINES: muchas especies *Ilex* se han usado como purgantes y para bajar la fiebre. La *I. vomitoria* era usada en ceremonias por los indígenas norteamericanos y como su nombre sugiere es una hierba vomitiva.
ADVERTENCIAS: usar sólo bajo supervisión profesional. Las bayas son tóxicas, particularmente en niños.

Ilex paraguariensis sin. *I. paraguensis*
(Aquifoliáceas)
YERBA MATE

DESCRIPCIÓN: arbusto o árbol pequeño perenne, de hasta 6 m, de hojas grandes, flores blancas y pequeños frutos rojizos.
HÁBITAT Y CULTIVO: crece silvestre en el Norte de Argentina, Paraguay, Uruguay y Sur de Brasil y se cultiva extensamente en Argentina, España y Portugal. Las hojas se cosechan cuando las bayas han madurado, se secan con fuego de leña y luego son molidas y almacenadas en bolsas durante un año antes de su venta.

PARTES USADAS: hojas.
COMPONENTES: contiene derivados de xantina, incluyendo un 1,5% de cafeína, un 0,2% teobromina, teofilina y hasta 16% de taninos. Por su alto contenido de tanino, no debe consumirse con las comidas, porque los taninos reducen la absorción de nutrientes.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: infusión tradicional en Sudamérica, incrementa los niveles de energía fisicos y mentales durante períodos breves. Tiene propiedades similares a las del té y del café. Estimula el sistema nervioso y es algo analgésica y diurética. Como hierba medicinal, la yerba mate se usa para tratar dolores de cabeza, migrañas, neuralgias y dolores reumáticos, fatiga y depresiones leves. También se ha usado en el tratamiento de la diabetes.
ESPECIES AFINES: *I. guayusa*, de Ecuador, se usa en forma similar a la yerba mate pero también se la emplea para tratar la malaria,



*Con la **yerba mate** se hace una agradable y estimulante infusión que tiene un efecto levemente analgésico y diurético.*

dolores hepáticos y sífilis.
Se cree que ayuda a la digestión y a depurar el tubo digestivo. Los jíbaros y otros grupos creen que "calma los nervios" y que podría ser benéfica durante el embarazo. También se la considera afrodisíaca.

Illicium verum *(Illiciáceas, Magnoliáceas)*
ANÍS ESTRELLADO, BADIANA

DESCRIPCIÓN: árbol perenne de hasta 18 m, de hojas afiladas, flores amarillo verdosas y fruto segmentado con forma de estrella (vainas).



EL FRUTO DEL ANÍS ESTRELLADO SECO es un remedio digestivo, estimulante y diurético.

HÁBITAT Y CULTIVO: originario de China, India y Vietnam, crece en regiones tropicales y subtropicales incluidas algunas partes de Norteamérica.
PARTE USADA: fruto.
COMPONENTES: tiene un aceite que contiene un 85% de anetol, metil chavicol y safrol. El extracto posee propiedades antibacterianas.
HISTORIA Y TRADICIÓN: tiene un gusto similar al anís (*Pimpinella anisum*) y es usado también como especia.
Si bien se utilizó durante siglos como remedio popular, no aparece en los tratados sobre hierbas hasta el siglo XVI.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: usado en la medicina de hierbas china para el reumatismo, dolores de espalda y hernia, tiene propiedades estimulantes, diuréticas y digestivas. Efectivo para los gases y la indigestión, puede darse sin riesgos a los niños. Para tratar hernias del intestino o la vejiga, se mezcla a menudo con hinojo (*Foeniculum vulgare*). Ambas hierbas ayudan a relajar la musculatura de los órganos y aliviar espasmos. El anís estrellado también se usa para dolores de muelas.
ESPECIES AFINES: el anís estrellado japonés (*I. religiosum*) es usado a veces para adulterar el anís estrellado, pero es tóxico y tiene un gusto muy amargo. Esta especie se planta habitualmente alrededor de los templos budistas en Japón. *I. anisatum* es también potencialmente tóxico.

Imperatoria ostruthium *(Umbelíferas)*
IMPERATORIA

DESCRIPCIÓN: planta perenne de hasta 60 cm, hojas verdes divididas en folíolos de 3 lóbulos cada uno, flores blancas en grandes umbelas y semillas aladas.
HÁBITAT Y CULTIVO: originaria de Europa y Asia, la emperatoria crece silvestre. La raíz se levanta en otoño o primavera.
PARTE USADA: raíz.
COMPONENTES: contiene un aceite volátil alcanforado (incluye limoneno, felandreno, alfa-pineno y sesquiterpeno), peucadanina, oxipeucadanina y ostrutol.
HISTORIA Y TRADICIÓN: desde la alta Edad Media ha sido muy valorada por los herboristas. En *Materia Medica* de 1548, Pierandrea Matteoli explica: "La imperatoria resuelve la flatulencia del organismo, es un remedio admirable para la parálisis y trastornos fríos del cerebro y ayuda contra la peste bubónica y la mordedura de perros rabiosos". Un siglo después, Nicolás Culpeper no era menos efusivo en recomendarla para los trastornos reumáticos, falta de aliento, cálculos del riñón y la vejiga, la retención de líquidos y las heridas.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: hoy esta hierba es poco usada, pero merecería mayor investigación. La raíz es aromática, calienta las zonas centrales del cuerpo y es un tónico amargo. Tiene una fuerte acción en el estómago e intestino, en la indigestión, los gases y los retorcijones. Es buena para resfríos, asma y bronquitis. Puede, además, ser útil en trastornos menstruales.
ADVERTENCIA: si se aplica en la piel, la imperatoria puede causar una reacción alérgica bajo la luz solar.

Inula japonica sin. *I. britannica* var. *chinensis* *(Compuestas)*
XUAN FU HUA (CHINO)

DESCRIPCIÓN: hierba perenne que crece hasta 3 m. Tiene largas hojas lanceoladas y flores amarillas como margaritas.
HÁBITAT Y CULTIVO: originaria de China y Japón, se cultiva en toda China. Se cosecha durante la floración en verano.
PARTES USADAS: contiene un aceite volátil, flavonoides, ácidos fenólicos y triterpenos (incluye taraxasterol).
HISTORIA Y TRADICIÓN: se menciona en el *Clásico del Divino Agricultor, (Shen'nong Bencaojing)* escrito en China en el siglo I.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: usada en la medicina china tradicional como un remedio calorífero expectorante, se prescribe a menudo en bronquitis, dificultades respiratorias, tos crónica y otros problemas pectorales provocados por "condiciones frías", para vómitos y, en ocasiones, el hipo. Tiene una acción amarga y ayuda a fortalecer las funciones digestivas Las flores se usan en preparaciones medicinales, pero las partes aéreas también se toman, en general para trastornos menos serios.

Lamium album
(Labiadas)
ORTIGA BLANCA

DESCRIPCIÓN: perenne de hojas ovales dentadas, tallo cuadriforme, y racimos de flores blancas. Crece hasta 60 cm.
HÁBITAT Y CULTIVO: autóctona de Europa y Asia, abunda en campos y tierras pobres. Se recoge durante la floración en verano.
PARTES USADAS: ápices de floración.
COMPONENTES: contiene una saponina, flavones, mucílago y taninos.
HISTORIA Y TRADICIÓN: la ortiga blanca se llama así porque se parece a la verdadera ortiga *(Urtica dioica)*, sin las vellosidades urticantes.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: astringente y balsámica, se usa principalmente como tónico uterino, para detener la hemorragia intermenstrual, para reducir el flujo menstrual excesivo y aliviar dolores del período. Su astringencia ayuda a tratar diarreas y, usada externamente, puede mitigar hemorroides y venas varicosas.



ORTIGA BLANCA: *se usa para tratar problemas ginecológicos.*

Larix decidua sin. *L. europaea*
(Pináceas)
ALERCE

DESCRIPCIÓN: cónifera de hojas caedizas, formadas como grupos de agujas, flores masculinas y femeninas y conos marrón claro. Crece hasta 50 m.
HÁBITAT Y CULTIVO: autóctono de los Alpes y del Cárpato, crece en altitudes de 2000 m. Se lo cultiva extensamente por su madera. La resina se extrae en otoño. La corteza se saca de los árboles derribados.
PARTES USADAS: corteza interior, resina.
COMPONENTES: contiene lignanos, resinas y aceite volátil (principalmente alfa- y beta-pinenos y limoneno).
HISTORIA Y TRADICIÓN: se introdujo en Gran Bretaña en 1639 y ha sido cultivado desde principios del siglo XIX.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: tiene propiedades astringentes, diuréticas y antisépticas. La corteza puede usarse para tratar la cistitis y la uretritis y problemas respiratorios, incluida la bronquitis. La resina se aplica a heridas, para combatir infecciones. La decocción de corteza se usa para tratar eccemas y psoriasis.
ADVERTENCIA: no tomar si se padece alguna enfermedad renal.

Larrea tridentata
(Zigofiláceas)
CHAPARRAL

DESCRIPCIÓN: arbusto espinoso de hasta 2 m, con hojas pequeñas finamente divididas.
HÁBITAT Y CULTIVO: desiertos del Sudoeste de EE.UU. y México.
PARTES USADAS: partes aéreas.
COMPONENTES: contiene un 12% de resina y ácido nordihidroguaiarético. Este último sería dañino para las glándulas linfáticas y los riñones.
HISTORIA Y TRADICIÓN: los indígenas norteamericanos la usaban en decocción para problemas estomacales y diarrea, las ramas tiernas para el dolor de muelas y las hojas como cataplasma para problemas respiratorios y como lavaje epidérmico. La planta figuró en la Farmacopea de EE.UU. de 1842 a 1942.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: hasta hace poco se usaba ampliamente en EE.UU. (consumo anual promedio de 10 ton.) para tratar reuma, infecciones venéreas y urinarias, leucemia, acné, eccemas, prurito y heridas. Recientemente se prohibió por sus efectos potencialmente tóxicos sobre el hígado.
ESPECIES AFINES: la jarilla *(L. nitida)* sudamericana se toma contra la indigestión, para inducir la menstruación y tratar heridas.
ADVERTENCIA: se han notificado cinco casos de hepatitis por presunta ingestión de chaparral. Por seguridad, no se recomienda el uso interno, debiéndose recurrir a hierbas alternativas.

Laurus nobilis
(Lauráceas)
LAUREL COMESTIBLE

DESCRIPCIÓN: arbusto o árbol perenne, aromático, de hasta 20 m. Tiene hojas correosas verde oscuras, pequeñas flores amarillas y lustrosas bayas negras.
HÁBITAT Y CULTIVO: autóctono del Mediterráneo, prefiere sitios húmedos y sombreados. Es también una hierba popular de jardín, cultivada para uso culinario. Las hojas se sacan durante todo el año.
PARTES USADAS: hojas, aceite esencial.
COMPONENTES: contiene hasta 3% de aceite volátil (incluye 30-50% cineol, linalol, alfa-pineno, acetato de alfa-terpineol, mucílago, tanino y resina).
HISTORIA Y TRADICIÓN: en la Grecia antigua el laurel era usado en sus vaticinios por el Oráculos de Delfos. De la antigua Roma proviene la leyenda de que un árbol de laurel súbitamente marchito presagia calamidades para el hogar. Sus hojas se usaban como remedio, como especia y como guirnalda decorativa durante los festivales de Saturnalia. También se preparaba con ellas un té por su efecto calorífero y tónico en el estómago y la vejiga y un emplasto para picaduras de avispas y abejas. El médico griego Dioscórides (siglo I) escribió que la corteza de laurel "rompe las piedras (del



EL LAUREL *adornaba a los vencedores en la Grecia antigua.*

riñón) y es buena para enfermedades del hígado".
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: se usa para desórdenes del tubo digestivo y dolores artríticos. Es calmante estomacal y tónico para el apetito y la secreción de jugos digestivos. En uso culinario, promueve la digestión y absorción de alimentos. Las hojas tienen un efecto similar a la yerbabuena *(Mentha spicata)* y al romero *(Rosmarinus officinalis)* como auxiliares en la disgregación de alimentos pesados, especialmente la carne. También se usa para estimular la iniciación del ciclo menstrual. El aceite esencial se emplea principalmente para friegas: bien diluido en aceite excipiente se masajean articulaciones y músculos doloridos. Una decocción de hojas puede agregarse a un baño para aliviar miembros doloridos.
ADVERTENCIAS: nunca ingiera el aceite esencial de laurel.
En el uso externo se pueden provocar reacciones alérgicas si el aceite no está bien diluido (concentración del 2%).

Lawsonia inermis sin. *L. alba*
(Litráceas)
HENNA

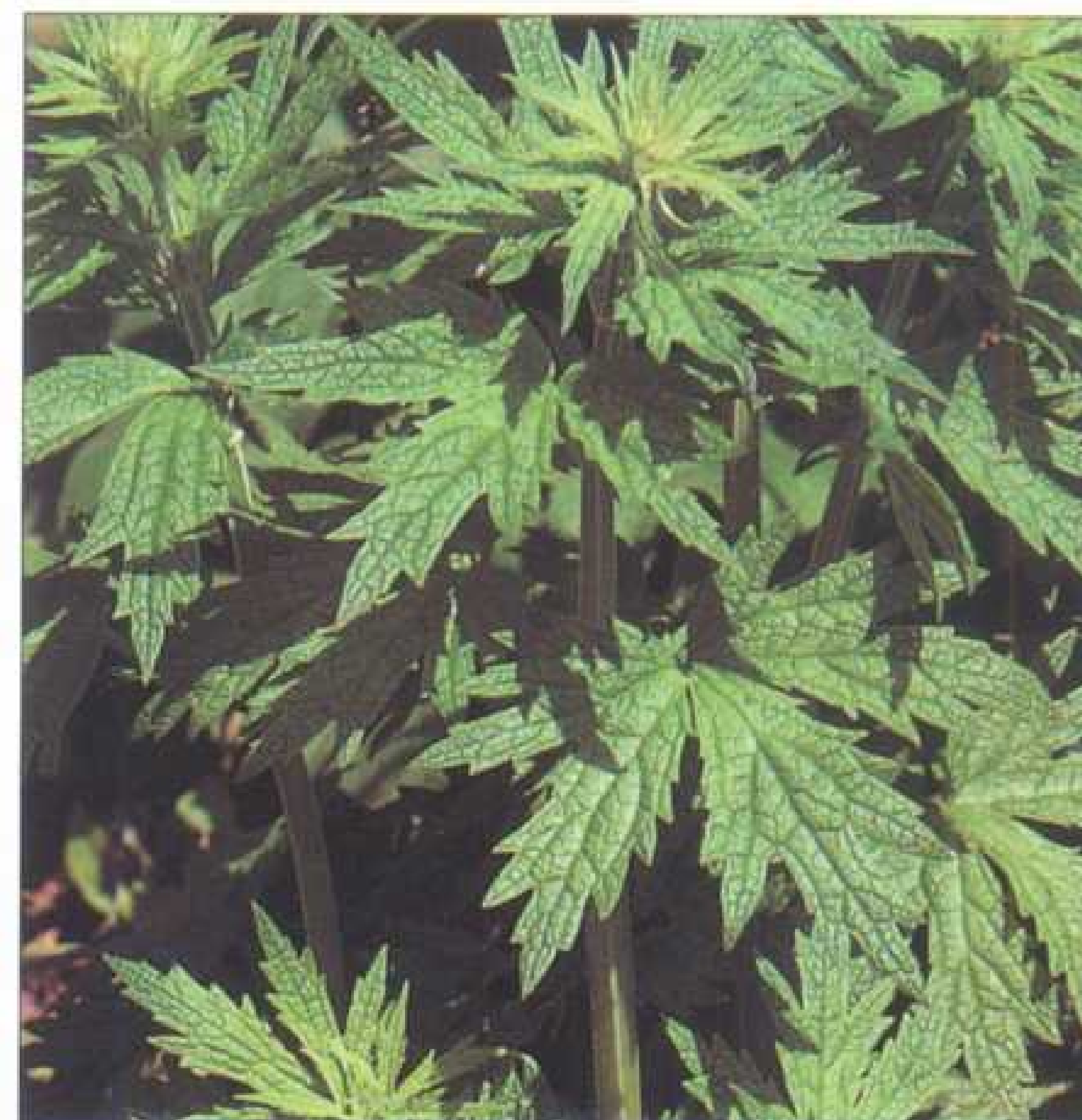
DESCRIPCIÓN: fragante arbusto o árbol perenne, de hasta 6 m. Tiene finas hojas puntiagudas, racimos de flores blancas o rosadas y bayas negro azuladas.
HÁBITAT Y CULTIVO: autóctono del Oriente Medio, África e India, crece en lugares soleados y se cultiva para tintura y renovador capilar. Las hojas se recogen en la temporada de crecimiento.
PARTES USADAS: hojas, corteza.
COMPONENTES: contiene cumarinas, naftaquinonas (incluyendo lawsona) flavonoides, esteroles y taninos.
HISTORIA Y TRADICIÓN: se ha usado durante miles de años en el Norte de África y Asia como colorante rojo y perfume. En el antiguo Egipto, las momias eran envueltas en paños teñidos con henné. En Arabia e India, se hacen pigmentos con las hojas para pintar dedos, palmas y pies. También se usan para teñir crines y colas de caballos.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: en las medicinas ayurvédica y unani, las hojas se usan en gárgaras para irritación de garganta y como infusión o decocción para la diarrea y la disentería. Las hojas son astringentes, previenen las hemorragias y promueven el flujo menstrual. Se usa una deccoción de la corteza para tratar problemas hepáticos. Aplicado como cataplasma, el henné trata infecciones por hongos, acné y forúnculos.

Leonurus cardiaca
(Labiadas)
AGRIPALMA, MANO DE SANTA MARÍA

DESCRIPCIÓN: hierba perenne, que crece hasta 1,5 m. Tiene hojas palmeadas, dentadas y racimos de flores rosadas.
HÁBITAT Y CULTIVO: autóctona de Asia central, se ha aclimatado en Europa y Norteamérica. Crece silvestre en tierras boscosas, suelos pobres y a la vera de caminos. También se cultiva como planta de jardín. Se cosecha en floración durante el verano.
PARTES USADAS: partes aéreas.
COMPONENTES: contiene alcaloides (incluyendo L-estaquidrina), un iridoide (leonurina), diterpenos, flavonoides, ácido cafeico y taninos.
HISTORIA Y TRADICIÓN: como lo indica el nombre de la especie cardiaca, es estimada de antaño como remedio para el corazón. El herborista Nicolás Culpeper declaró que "no hay mejor hierba para aventar los vapores melancólicos del corazón, fortalecerlo y alegrar la mente" (1652). El médico y herborista italiano Pierandrea Matteoli sostuvo que "es útil para las palpitaciones del corazón, espasmos y parálisis... aligera los humores espesos, estimula la orina y el sangrado menstrual y purga las piedras de los riñones" (1548).
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: remedio para el corazón y los nervios, antiespasmódico y sedante.
Estimula los músculos del útero y es particularmente adecuada en atrasos, dolores menstruales y tensión premenstrual. No debe usarse cuando la hemorragia menstrual es muy abundante.
ESPECIES AFINES: *L. heterophyllus* (de China) y *L. sibiricus* (de Siberia) se usan con las mismas finalidades que la agripalma. *L. heterophyllus:* bajaría la presión arterial e induciría la menstruación.

Lepidium virginicum
(Crucíferas)
LEPIDIO

DESCRIPCIÓN: hierba anual de hasta 60 cm. Tiene hojas lanceoladas y pequeñas flores blancas.
HÁBITAT Y CULTIVO: autóctona de Norteamérica y el Caribe, se ha afincado en Australia. Las hojas se recogen en primavera.
PARTES USADAS: hojas, raíz.



AGRIPALMA ha sido utilizada para el corazón, al menos hasta el siglo XVI.

COMPONENTES: contiene altos niveles de vitamina C.
HISTORIA Y TRADICIÓN: indígenas del Este de EE.UU. aplicaban una loción hecha con la planta fresca en erupciones causadas por la hiedra venenosa zumaque.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: nutritiva y desintoxicante, se la ha usado para tratar la deficiencia de vitamina C, la diabetes y expulsar parásitos intestinales. Es también diurética y calma los dolores reumáticos. Se usa la raíz para tratar el catarro.
ESPECIES AFINES: berro de tierra *(L. sativum)*. Se cultiva para comer en ensaladas y ocasionalmente como "purificador de la sangre". *L. oleraceum* de Nueva Zelandia también tiene uso culinario.

Leptandra virginica sin. *Veronicastrum virginicum*
(Escrofulariáceas)
LEPTANDRA

DESCRIPCIÓN: hierba perenne de hasta 1 m. Tiene hojas lanceoladas, tallo erguido y flores blancas.
HÁBITAT Y CULTIVO: crece en Norteamérica en bosques y praderas. La raíz se levanta en otoño.
PARTE USADA: raíz seca.
COMPONENTES: contiene un aceite volátil, saponinos, azúcares y taninos.
HISTORIA Y TRADICIÓN: conocida por los indígenas de Missouri y Delaware como drástico purgante, se usaba en dosis moderadas como laxante, desintoxicante y remedio para desórdenes hepáticos. En la tradición fisiomedicalista del siglo XIX, se tomaba para estimular la producción de bilis.

USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: hoy se usa en pequeñas dosis como laxante y para desórdenes del hígado y la vesícula, para tratar la flatulencia y la distensión y aliviar las molestias de hemorroides, estreñimiento crónico y prolapso rectal.
Se la puede dar para problemas de la piel, de origen hepático.
ADVERTENCIAS: no usar la raíz fresca. No tomar durante el embarazo.


Raíz

Levisticum officinale sin. *Ligusticum levisticum* *(Umbelíferas)*
LEVÍSTICO

DESCRIPCIÓN: planta perenne de hasta 2 m. Tiene hojas lustrosas, compuestas, dentadas, flores amarillo verdosas y minúsculas semillas ovales.
HÁBITAT Y CULTIVO: se encuentra en Europa y Asia. Abunda en laderas soleadas. Las hojas se recogen en primavera o verano, las semillas a fines del verano y la raíz se levanta en otoño.
PARTES USADAS: raíz, semillas, hojas.
COMPONENTES: contiene un aceite volátil (un 70% de ftálidos), cumarinas (incluyendo bergaptan, psoralenos y umbeliferone), ácidos vegetales, beta-ditosteroles, resinas y gomas. Los ftálidos son sedantes y anticonvulsivos.
HISTORIA Y TRADICIÓN: el herborista irlandés K'Eogh registró que el levístico "expele la flátulencia... ayuda a la digestión, provoca micción y menstruación, aclara la vista y elimina manchas, pecas y enrojecimientos de la cara" (1735).
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: tónico y calorífero para el aparato digestivo y el sistema respiratorio, trata la indigestión, la falta de apetito, los gases y cólicos y la bronquitis. Es diurético y bactericida y se toma para problemas del aparato urinario. También promueve la menstruación y alivia dolores del período. Su naturaleza calorífera mejora la mala circulación.
ESPECIES AFINES: el chuan xiong chino *(Ligusticum chuanxiong)* se usa para reactivar la menstruación cuando no hay períodos y para dolores menstruales.
El gao ben chino *(Ligusticum sinense)* también se usa para el dolor.
ADVERTENCIA: no tomar en el embarazo.

Linaria vulgaris *(Escrofulariáceas)*
LINARIA

DESCRIPCIÓN: planta erguida de 50 cm, de hojas perenne lineales y flores amarillas.
HÁBITAT Y CULTIVO: autóctona de Europa y Asia, se ha aclimatado en Norteamérica. Abunda en tierras pobres y a la vera de caminos. Se recoge durante la floración en verano.
PARTES USADAS: partes aéreas.
COMPONENTES: contiene linarina, esteroles, azúcares, taninos y mucílago.
HISTORIA Y TRADICIÓN: el herborista K'Eogh relataba en 1735 que la hierba en "... un ungüento con grasa de cerdo y yema de huevo es excelente para las hemorroides".
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: raramente usada hoy día, es sobre todo una hierba para el hígado y la digestión. Es útil en la ictericia, el estreñimiento crónico y las enfermedades de la piel.
Externamente se aplica a llagas, úlceras y hemorroides. También puede aliviar la inflamación de ojos.
ESPECIES AFINES: *Cymbalaria muralis* (machacada, sobre heridas); *Kiksia elatine*, usada para detener hemorragias; *L. canadensis*, diurética, laxante y aplicada a hemorroides.
ADVERTENCIAS: usar sólo bajo supervisión profesional. No tomar durante el embarazo.


LINARIA: *durante siglos ha sido considerada un remedio para el hígado.*

Linum usitatissimum *(Lináceas)*
LINO

DESCRIPCIÓN: hierba anual, bienal o perenne, de hasta 1 m. Tiene fino tallo, hojas lanceoladas, flores azul cielo y semillas oleosas color marrón.
HÁBITAT Y CULTIVO: autóctono de zonas templadas de Europa y Asia, se lo cultiva en todo el mundo por su fibra, semillas y aceite. Las semillas se cosechan a fines del verano u otoño.
PARTES USADAS: semillas, aceite de las semillas.
COMPONENTES: contiene un 30-40% de aceite fijo (incluyendo 36-50% ácido linolénico y 23-24% ácido linoleico), 6% mucílago, 25% proteínas y pequeñas cantidades de linamarina (un glicósido cianogénico). La linamarina tiene un efecto sedante en el sistema respiratorio.
HISTORIA Y TRADICIÓN: el lino ha sido cultivado durante más de 7000 años en el Oriente Medio y siempre se lo apreció como planta medicinal. Plinio (23-79) resumió sus muchas aplicaciones, preguntando "¿Qué aspecto ha de encontrarse de la vida activa en el que la semilla del lino no se emplee? ¿Y en qué producto de la Tierra hay mayores maravillas que en éste?.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: el lino es rico en mucílago y aceites no saturados y es un valioso remedio para problemas del intestino y del pecho. Tomadas enteras, las semillas calman la irritación del tubo digestivo. Estas absorben fluidos y se hinchan, formando una masa gelatinosa que actúa como laxante fibroso. También se pueden partir antes de tragarlas, para que provean ácidos grasos esenciales. En menor medida, el té de semillas puede ayudar en la tos crónica, bronquitis, pleuresía y enfisema. La cataplasma de semillas o de harina de lino alivia forúnculos dolorosos. Una receta portuguesa recomienda aceite de lino mezclado con vino tinto para tratar heridas.
ADVERTENCIAS: no exceder las dosis recomendadas. No usar las semillas verdes, porque pueden ser tóxicas.



EL LINO *ha sido cultivado desde tiempos remotos por las semillas, el aceite y la fibra.*

Lippia citriodora sin. *Aloysia triphylla* *(Verbenáceas)*
CEDRÓN, YERBA LUISA

DESCRIPCIÓN: arbusto de hojas caducas de hasta 2 m. Tiene fragantes hojas lanceoladas y racimos de flores tubulares de color gris pálido a lila.
HÁBITAT Y CULTIVO: oriundo de Sudamérica, se cultiva en climas templados como planta aromática y ornamental.
Las hojas se sacan en verano y se utilizan para hacer té.
PARTES USADAS: hojas.
COMPONENTES: contiene un aceite volátil (principalmente citral, cineol, limoneno y geraniol), mucílago, tanino y flavonoides.
HISTORIA Y TRADICIÓN: fue introducido en Europa en 1784, donde la infusión es una bebida popular.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: hierba desvalorizada, comparte cualidades con la melisa *(Melissa officinalis)*: ambas tiene un aceite volátil calmante y digestivo.
Su efecto tónico sobre el sistema nervioso es menos pronunciado que el de la melisa, pero ayuda a reanimar el espíritu y combatir la depresión.
ESPECIES AFINES: la yerba dulce *(L. dulcis)*, oriunda de México se usa como balsámico y expectorante.
En México, se usan muchas otras especies Lippia como antiespasmódicas, inductoras del período y calmante estomacal.

Liquidambar orientalis *(Hamamelidáceas)*
LIQUIDAMBAR

DESCRIPCIÓN: árbol de hojas caducas de hasta 6 m. Tiene corteza morada, hojas lobuladas y pequeñas flores amarillentas.
HÁBITAT Y CULTIVO: se encuentra en Turquía. El bálsamo se extrae de la corteza, en otoño.
PARTE USADA: extracto de la corteza.
COMPONENTES: ácido cinámico, cinamato de cinamilo, cinamato fenilpropilo, ácidos de triterpenos y un aceite volátil.
HISTORIA Y TRADICIÓN: de la especie *Liquidambar*, ésta es la variedad más usada en medicina desde el siglo XIX. También se usa como fijador de perfumes.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: el bálsamo actúa como irritante y expectorante en el sistema respiratorio y es uno de los ingrediente del *Bálsamo del Monje*, un preparado que se inhala para estimular la expectoración. Externamente, se usa como cicatrizante en sarna, heridas y úlceras.
Mezclado con hamamelis *(Hamamelis virginiana)* y agua de rosas *(Rosa* spp.*)* se obtiene una loción facial astringente.
En China, se usa el bálsamo de liquidambar para descargar la flema y aliviar la constricción del pecho.
ESPECIES AFINES: el estoraque americano, *L. styraciflua*, usada desde la época de los Mayas por sus propiedades curativas.

Liriosma ovata *(Oleáceas)*
MUIRA PUAMA

DESCRIPCIÓN: árbol de hasta 15 m. con tronco gris, hojas marrones, flores blancas y frutos anaranjados.
HÁBITAT Y CULTIVO: es autóctono de la selva tropical brasileña.
PARTES USADAS: raíz, corteza, madera.
COMPONENTES: contiene ésteres y esteroles vegetales.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: los indígenas del Amazonas lo usan como tónico y afrodisíaco. Aún se lo considera un remedio valioso contra la impotencia.
La corteza es buena en gárgaras para la irritación de garganta y como té para la diarrea y la disentería.

Lobaria pulmonaria *(Estictáceas)*
LIQUEN PULMONARIA

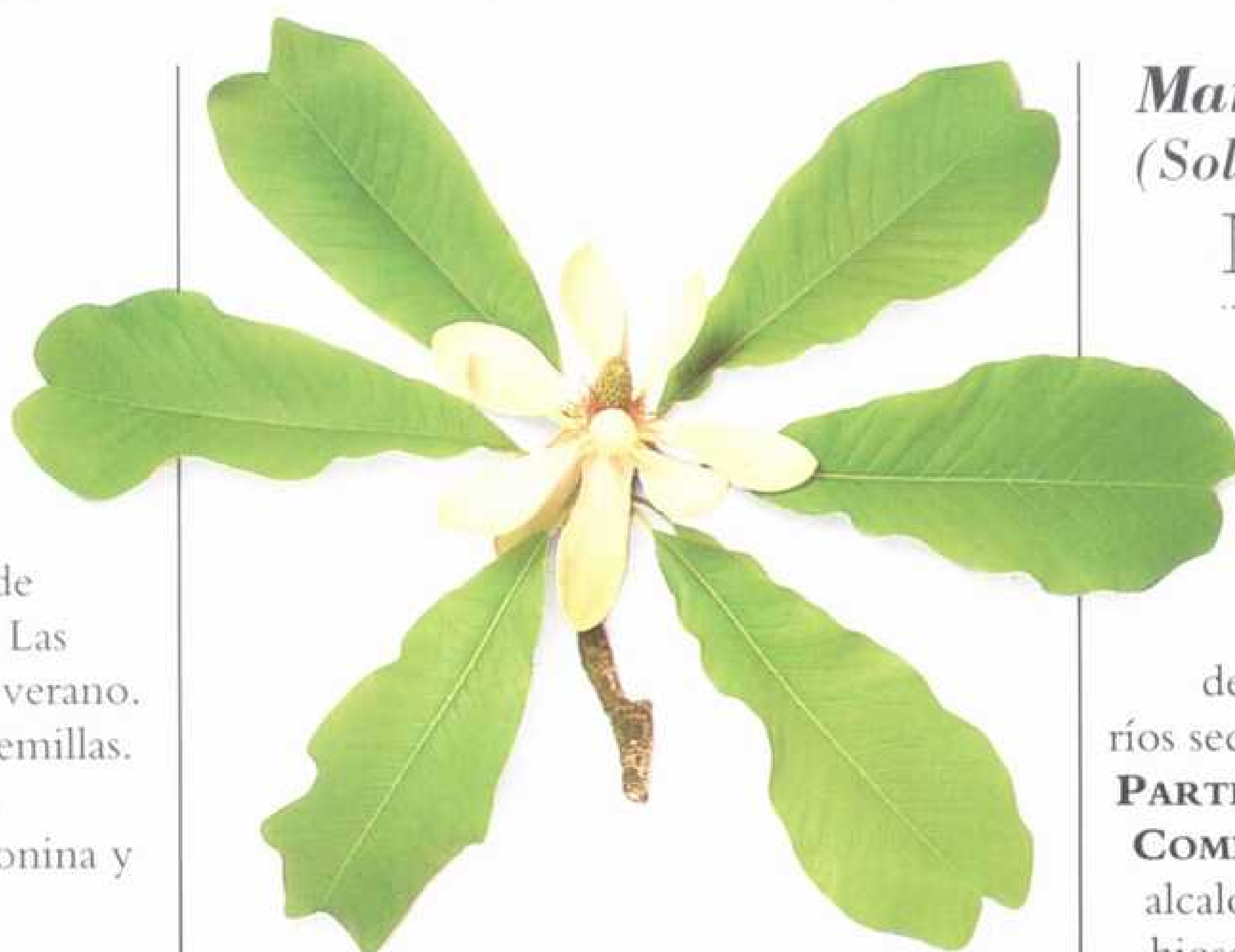
DESCRIPCIÓN: liquen gris o verde claro, con lóbulos irregulares de 1,5 cm. de diámetro.
HÁBITAT Y CULTIVO: se lo encuentra en Europa sobre árboles y rocas en zonas boscosas. Se recoge a lo largo del año.
PARTE USADA: liquen.
COMPONENTES: contiene varios ácidos vegetales (incluyendo ácido estíctico y esticínico), ácidos grasos, mucílago y taninos.
HISTORIA Y TRADICIÓN: el médico y herborista italiano Pierandrea Matteoli (1501-77) lo recomendaba para las úlceras del pulmón y para tratar las flemas con rastros de sangre.
Se ha usado para heridas y úlceras, para reducir la hemorragia menstrual excesiva y para el "vómito del cólera".
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: benéfico pero poco usado, es un remedio expectorante y tónico para la congestión nasal y el catarro y para estimular el apetito.
En decocción endulzada con miel es apropiado para el catarro crónico, especialmente el de la tos y la bronquitis.
La planta también se usa para el asma, la pleuresía y el enfisema.
Por ser astringente y balsámico se usa para úlceras pulmonares y problemas gastrointestinales. Es muy adecuado para tratar dolencias en niños.

Madhuca spp.
(Sapotáceas)
MADHUCA

DESCRIPCIÓN: árbol de hasta 20 m. Tiene hojas caducas, correosas, racimos de flores blancas y fruto verdoso.
HÁBITAT Y CULTIVO: las especies de Madhuca son autóctonas de la India. Las flores, hojas y semillas se recogen en verano.
PARTES USADAS: flores, aceite de semillas.
COMPONENTES: las hojas contienen alcaloide y saponina. Las semillas saponina y aceite fijo.
HISTORIA Y TRADICIÓN: es un recurso alimentario y medicinal en la India desde hace 2000 años. Sus flores se comen y se fermentan para obtener una bebida alcohólica.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: las flores son expectorantes y se usan para la bronquitis y para aumentar la producción de leche materna. Las hojas en emplastos se aplican a eccemas. En la medicina popular india, la ceniza de hojas se mezcla con *ghee* (manteca clarificada) para poner como apósito sobre heridas y quemaduras. El aceite es laxante y también se aplica sobre la piel con picazón.

Magnolia officinalis
(Magnoliáceas)
HOU PO (CHINO)

DESCRIPCIÓN: árbol de hojas caducas, crece hasta 22 m. Tiene corteza aromática, grandes hojas y fragantes flores blanco crema.
HÁBITAT Y CULTIVO: autóctono de China, crece silvestre en regiones montañosas. Actualmente se planta en muchas partes del mundo como árbol ornamental.
La corteza se quita en primavera.
PARTE USADA: corteza.
COMPONENTES: contiene un aceite volátil y magnocurarina. Los extractos de la planta tienen un leve efecto relajante muscular cuando se inyectan.
HISTORIA Y TRADICIÓN: su uso como hierba medicinal en China se remonta al siglo I.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: la corteza es aromática, calorífera y acre. Alivia retortijones y flatulencia y se toma para distensión abdominal, indigestión, pérdida de apetito, vómito y diarrea.
INVESTIGACIÓN: estudios chinos sugieren que es ligeramente antimicrobiano y



EL HOU PO se distingue por sus hermosas flores blanco crema.

posiblemente efectivo en el tratamiento de disentería amebiana.
ESPECIES AFINES: *Xin yi hua* (*M. liliiflora*), otra especie china, se usa para tratar infecciones respiratorias y catarros.

Malva sylvestris
(Malváceas)
MALVA

DESCRIPCIÓN: planta bienal de hasta 1,5 m, de raíz pulposa, hojas de 5 lóbulos y flores de color rosado a lila.
HÁBITAT Y CULTIVO: oriunda de Europa y Asia, se ha aclimatado en América y Australasia, creciendo en suelos pobres, setos y cercos. Las hojas se recogen en primavera y las flores en verano.
PARTES USADAS: hojas, flores, raíz.
COMPONENTES: contiene glicósidos flavonol (incluyendo 3-sulfato de gosipina), mucílago y taninos. Las flores también contienen malvina (una antocianina).
HISTORIA Y TRADICIÓN: las hojas y brotes tiernos se comen al menos desde el siglo VIII a. de C.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: aunque no tan útil como la altea *(Althaea officinalis)*, la malva es un balsámico efectivo. Sus flores y hojas emolientes son buenas para la piel sensible. Se aplica en emplastos para reducir la inflamación y eliminar toxinas. Las hojas reducen la irritación intestinal y tienen efecto laxante. Combinada con eucalipto *(Eucalyptus globulus)* es un buen remedio para la tos y otros trastornos del pecho.
La raíz se da a los niños para aliviar las molestias de la dentición.

Mandragora officinarum
(Solanáceas)
MANDRÁGORA

DESCRIPCIÓN: planta perenne de hasta 5 cm. Tiene raíz profunda, rosetas de hojas anchas, flores de color blanco a morado y fruto amarillo.
HÁBITAT Y CULTIVO: autóctona del Mediterráneo, crece en lechos de ríos secos. Las hojas se sacan en verano.
PARTE USADA: raíz.
COMPONENTES: contiene 0,4% de alcaloides tropanos (hioscina y hiosciamina).
HISTORIA Y TRADICIÓN: decía la leyenda que al ser arrancada, la planta emitía un alarido tan potente que podía matar a quien lo estuviera haciendo y para evitarlo se usaban perros que tiraban de los tallos con cuerdas atadas a sus colas. Tan fantásticos poderes se deberían en parte a las propiedades cuasi narcóticas de la raíz y también a la forma vagamente humana de algunos ejemplares. Las raíces se han tallado y usado como talismanes durante miles de años, especialmente para ayudar a la fertilidad de las mujeres, y como amuleto contra la mala suerte.
Desde la antigua Roma, la corteza de raíz se viene usando como analgésico y anestésico y para tratar la demencia.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: la mandrágora ha caído mayormente en desuso. Se aplica a veces en emplastos para dolores reumáticos y en decocción sobre úlceras y otros trastornos de la piel.
ADVERTENCIAS: la mandrágora es tóxica. No ingerir. Usar externamente sólo bajo prescripción profesional. Está sujeta a restricciones legales en algunos países.



Las propiedades narcóticas y la forma humana de la raíz de ***mandrágora*** *han inspirado muchas leyendas.*

Medicago sativa
(Leguminosas)
ALFALFA

DESCRIPCIÓN: hierba perenne de hasta 80 cm, con hojas con 3 lóbulos, flores que van del amarillo al azul violáceo y vainas espiraladas.
HÁBITAT Y CULTIVO: oriunda de Europa, Asia y África se halla en prados, suelos pobres y en zonas de cultivo. Se siembra para forraje en climas templados y se cosecha en verano.
PARTES USADAS: partes aéreas y las semillas brotadas.
COMPONENTES: contiene isoflavonas, cumarinas, alcaloides, vitaminas y porfirinas.



LA ALFALFA se ha cultivado durante siglos por sus propiedades nutritivas y medicinales.

Las isoflavonas y cumarinas son estrógenas.
HISTORIA Y TRADICIÓN: Plinio (23-79) atribuye a Darío, rey de Persia (550-486 a dé C.), la introducción de la alfalfa en Grecia durante su intento de conquistar Atenas.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: quizás sea más terapéutica usada como alimento que como remedio. Se da a convalecientes que necesitan nutrientes fácilmente asimilables. Por su actividad estrógena, podría ser útil en problemas relacionados con la menstruación y la menopausia.
ADVERTENCIA: no ingerir si se padece de enfermedades autoinmunes.

Melaleuca leucadendron
(Mirtáceas)
CAYEPUT

DESCRIPCIÓN: árbol aromático perenne, de hasta 40 m, de corteza desprendida, con hojas ovales verde pálido y grupos de pequeñas flores blancas en espigas largas.
HÁBITAT Y CULTIVO: autóctono de África, se cultiva por el aceite esencial y la madera. Las hojas y ramas tiernas se sacan a lo largo del año.
PARTE USADA: aceite esencial.
COMPONENTES: el aceite volátil contiene terpenoides, principalmente cineol (50-60%), beta-pineno, alfa-terpineol y otros. El cineol es un antiséptico fuerte.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: se combina habitualmente con otros aceites, tal como el de eucalipto *(Eucalyptus globulus)*. Por sus propiedades antisépticas se usa para tratar resfríos, irritación de garganta, tos e infecciones pectorales. El aceite diluido se puede usar para inhalaciones o aplicar en el pecho o garganta en casos de laringitis, traqueítis y bronquitis. Se usa también en friegas para articulaciones reumáticas y neuralgia.
ESPECIES AFINES: niaouli *(M. viridiflora)* y *(M. alternifolia)* que vulgarmente también se la conoce como cayeput, tienen propiedades similares.
ADVERTENCIAS: ingerir sólo bajo supervisión profesional. No tomar durante el embarazo. En algunos países el aceite esencial está sujeto a restricciones legales.

Melilotus officinalis sin. *M. arvensis*
(Leguminosas)
TRÉBOL DE OLOR

DESCRIPCIÓN: hierba bienal de hasta 1 m, con hojas trilobuladas, flores amarillas y vainas marrones.
HÁBITAT Y CULTIVO: autóctona de Europa, África y Asia, se ha aclimatado en Norteamérica. Crece en áreas secas y suelos pobres. Se cosecha en primavera.
PARTES USADAS: partes áreas.
COMPONENTES: contiene flavonoides, cumarinas (incluyendo hidroxicumarina e hidrocumarina), resina, taninos y aceite volátil. Si se deja estar, la planta produce dicumarol, un potente anticoagulante.
HISTORIA Y TRADICIÓN: el herborista irlandés K'Eogh afirmaba en 1735 que una dama que había sufrido ... "una inflamación en su lado derecho durante más de un año, se curó con tres o cuatro friegas hechas con un aceite de esta hierba"
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: su uso prolongado puede ayudar en casos de venas varicosas y hemorroides. También puede reducir el riesgo de flebitis y trombosis. Ligeramente sedante y antiespasmódica, se da para el insomnio



EL TRÉBOL DE OLOR es un remedio efectivo para trastornos venosos.

(especialmente en niños). Se ha usado para tratar flatulencia, bronquitis asociada con menopausia y dolores reumáticos.
ADVERTENCIAS: no ingerir si se están usando anticoagulantes.
Los ejemplares silvestres se deben usar de inmediato o bien secarse, de otro modo la planta es tóxica.

Mentha haplocalyx
(Labiadas)
MENTA CHINA

DESCRIPCIÓN: hierba perenne de hasta 60 cm, con tallo cuadriforme, hojas dentadas y flores lila pálido que crecen de las axilas de las hojas.
HÁBITAT Y CULTIVO: autóctona de zonas templadas del hemisferio Norte, es extensamente cultivada en China donde se la cosecha 2 y 3 veces al año.
PARTES USADAS: partes aéreas.
COMPONENTES: contiene un aceite volátil compuesto principalmente de mentol (hasta un 95%), con mentona, acetato de mentilo, camfeno, limoneno y otros terpenoides.
HISTORIA Y TRADICIÓN: se la menciona por vez primera en *Discusión del Abuelo Lei sobre la Preparación de Hierbas* (circa año 470). Una receta china del siglo XV recomienda la hierba para la disentería con sangre.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: en China es un tratamiento popular para resfríos, garganta, boca o lengua irritadas y un cúmulo de otros problemas que van de dolor de muelas a sarampión. Baja la fiebre, tiene propiedades anticatarrales y se puede tomar contra la disentería y la diarrea. El jugo se usa para el dolor de oídos. A menudo se combina con crisantemo *(Chrysanthemum x morifolium)* para tratar dolores de cabeza y ojos enrojecidos.
ESPECIES AFINES: la variedad japonesa *M. arvensis* se cultiva para obtener mentol. La yerbabuena *(M. spicata)* de Europa y Asia se usa como condimento.

Mentha pulegium
(Labiadas)
POLEO EUROPEO

DESCRIPCIÓN: hierba perenne muy aromática de hasta 40 cm, con hojas ovales dentadas y flores verticiladas color lila.
HÁBITAT Y CULTIVO: oriunda de Europa y Asia, se ha aclimatado en el continente americano. Abunda en áreas húmedas y se recoge en flor durante el verano.
PARTES USADAS: partes aéreas.
COMPONENTES: el aceite volátil contiene pulegona (27-92%), isopulegona, mentol y otros terpenoides. El poleo europeo también contiene amargos y taninos.
HISTORIA Y TRADICIÓN: Plinio (23-79) escribió que el poleo era una hierba medicinal mejor que las rosas y que purificaba el agua mala. Su contemporáneo Dioscórides, declaró que el poleo "provoca menstruación y trabajo de parto". En 1597, John Gerard escribía que una guirnalda de poleo en la cabeza "es una gran fuerza" contra el mareo y los dolores. El calificativo pulegium, hace referencia al uso tradicional del poleo como repelente de pulgas.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: es un buen tónico, similar a la menta *(Mentha x piperita)*, que aumenta la secreción de jugos digestivos, alivia la flatulencia y los cólicos y a veces se usa contra los parásitos intestinales. Es un buen remedio para dolores de cabeza e infecciones respiratorias menores, ayudando a controlar la fiebre y reducir el catarro. Estimula el músculo uterino, induciendo la menstruación. Se usa una infusión de poleo en forma externa para combatir el hormigueo en la piel, eccemas y trastornos reumáticos, incluyendo gota.
ESPECIES AFINES: *M. x piperita, M. haplocalyx*. El hedeoma, o poleo americano *(Hedeoma pulegoides)*, aunque de parentesco lejano, tiene componentes similares al poleo y se usa para resfríos, dolores de cabeza y retrasos menstruales.
ADVERTENCIAS: no usar el aceite esencial, es altamente tóxico.
No tomar durante el embarazo o si el período menstrual es intenso.

Menyanthes trifoliata
(Meniantáceas)
TRÉBOL DE AGUA

DESCRIPCIÓN: planta acuática perenne de hasta 23 cm, con hojas trifolio y flores rosadas y blancas.
HÁBITAT Y CULTIVO: autóctono de Europa, Asia y América, crece en agua dulce y poco profunda. Las hojas se recogen en verano.



Trébol de agua: *las hojas se recogen en verano, después de la floración.*

PARTES USADAS: hojas.
COMPONENTES: contiene glicósidos iridoides, glicósidos flavonol, cumarinas, ácidos fenólicos, esteroles, triterpenoides, tanino y pequeñas cantidades de alcaloides pirrolizidina. Los iridoides son muy amargos y estimulan las secreciones digestivas.
HISTORIA Y TRADICIÓN: usado tradicionalmente para combatir el reumatismo y la artritis. También se lo prescribe para tratar la retención de líquidos, sarna y fiebre. En el pasado se lo utilizó como adulterante o sustituto del lúpulo *(Humulus lupulus)*.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: es una hierba muy amarga que abre el apetito y estimula las secreciones digestivas, mejorando la mala digestión, particularmente si hay molestias abdominales. Se toma para aumentar de peso y sería un remedio efectivo para la artritis reumatoidea, sobre todo cuando confluye con debilidad, pérdida de peso y falta de vitalidad. Esta hierba suele prescribirse en conjunto con otras, tales como semillas de apio *(Apium graveolens)* y sauce blanco *(Salix alba)*.
ADVERTENCIAS: no tomar en casos de diarrea, disentería o colitis. En dosis excesivas puede causar vómitos.

Milletta reticulata
(Leguminosas)
JI XUE TENG (CHINO)

DESCRIPCIÓN: planta de porte bajo, con hojas compuestas y racimos de flores que producen grandes vainas.
HÁBITAT Y CULTIVO: autóctona de China, se cultiva en el Sudeste de ese país.
PARTES USADAS: raíz, sarmientos.
COMPONENTES: poco se sabe de los componentes activos.
HISTORIA Y TRADICIÓN: aparece por primera vez en textos medicinales chinos hacia el año 720.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: en la medicina china, el dolor se supone resultante de un flujo sanguíneo pobre u obstruido. En esa tradición, se clasifica a la *ji sue teng* como hierba vigorizante de la sangre. Es usada principalmente para regularizar los ciclos menstruales, en particular si la causa es anemia. Se prescribe también para cierto tipo de dolores artríticos y entumecimiento de pies y manos.
INVESTIGACIÓN: estudios limitados señalan que podría ser antiinflamatoria y bajar la presión arterial.
ESPECIES AFINES: varias especies de Milleta se usan en África, Malasia, Mianmar *(antes Burma)* e India para envenenar peces.

Mitchella repens
(Rubiáceas)
VID ÍNDICA

DESCRIPCIÓN: hierba perenne de 30 cm, que forma matas sobre el suelo. Tiene hojas redondeadas, lustrosas, flores blancas fragantes y pequeñas bayas brillantes.



Partes aéreas

HÁBITAT Y CULTIVO: oriunda de EE. UU., crece en sitios secos de tierras boscosas y se cosecha a fines del verano.

PARTES USADAS: partes aéreas y las bayas.

COMPONENTES: se cree que contiene taninos, glicósidos y saponinos.

HISTORIA Y TRADICIÓN: las mujeres nativas tomaban habitualmente esta hierba para apurar el parto. También se usaba ocasionalmente para el insomnio, dolores reumáticos, retención de fluidos y otros trastornos.

USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: se usa aún para el trabajo de parto y se le adjudica una acción tónica en útero y ovarios. Se toma para normalizar la menstruación y aliviar dolores del período. Ha sido recomendada para fomentar la producción de leche materna, aunque se prefieren otras hierbas, tales como el hinojo *(Foeniculum vulgare)*. Las bayas, molidas y mezcladas con tintura de mirra *(Commiphora molmol)*, son buenas para tratar pezones agrietados. Hierba astringente, la vid índica se prescribe también en casos de diarrea y colitis.

ADVERTENCIA: no tomar durante los primeros 6 meses de embarazo.

Momordica charantia
(Cucurbitáceas)
MOMORDICA

DESCRIPCIÓN: trepadora anual que alcanza los 2 m. Tiene hojas lobuladas. flores amarillas y fruto naranja amarillento.

HÁBITAT Y CULTIVO: autóctona de Asia, es común en las regiones tropicales de todo el mundo. Se cosecha durante todo el año.

PARTES USADAS: hojas, frutos, semillas, aceite de semillas.

COMPONENTES: contiene un aceite fijo, un péptido tipo insulina, glicósidos (mormordina y charantina) y un alcaloide (mormordicina). Se sabe que el péptido baja los niveles de azúcar en sangre y orina.

HISTORIA Y TRADICIÓN: se toma tradicionalmente en Asia, África y el Caribe para tratar los síntomas de la diabetes.

USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: el fruto verde su usa para tratar la diabetes tardía y el maduro como tónico estomacal e inductor de la menstruación. En Turquía se usa para tratar úlceras. El fruto se utiliza mucho en las Antillas para vermes, cálculos urinarios y fiebre. El jugo del fruto se toma como purgante y se prescribe para cólicos. La decocción de hojas se toma para problemas hepáticos y colitis. También puede aplicarse a trastornos de la piel. El aceite de semilla se usa en la cicatrización de heridas.

INVESTIGACIÓN: en China, en la década de los 80, se hicieron ensayos con las semillas para probar sus propiedades anticonceptivas. La planta podría ser nociva para el hígado. Se demostró que el fruto baja los niveles de azúcar en sangre y orina.

ESPECIES AFINES: las semillas de *M. cochinchinensis* se aplican en cataplasma para aliviar abscesos, hemorroides y escrófula. Investigaciones recientes indican que la pomada de semillas puede ayudar en casos de psoriasis y tiña.

ADVERTENCIAS: aunque en dosis bajas es relativamente segura, no la use durante más de 4 semanas. No tomar si hay tendencia a niveles bajos de azúcar en sangre.

Monarda punctata
(Labiadas)
MONARDA

DESCRIPCIÓN: planta perenne fuertemente aromática de hasta 90 cm, con hojas lanceoladas y flores amarillas con manchas rojas que crecen en verticilos desde las axilas de las hojas.



La monarda *estimula el sudor y la aparición del período menstrual.*

HÁBITAT Y CULTIVO: autóctona del Centro y Este de EE.UU., crece en zonas secas y arenosas. Se recoge en flor durante el verano y el otoño.

PARTES USADAS: partes aéreas.

COMPONENTES: el principal componente del aceite volátil es el timol.

HISTORIA Y TRADICIÓN: el nombre del género (Monarda) se puso en honor de Nicolás Monardes, un médico español cuyo herbario de 1569, detallaba los usos medicinales de plantas del Nuevo Mundo. Los nativos americanos la tomaban para náuseas y vómitos y para provocar la transpiración durante los resfríos. Externamente se aplicaba como cataplasma para la inflamación y los dolores reumáticos.

USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: al tener un fuerte aceite volátil, se usa para problemas digestivos y respiratorios. Se toma en infusión para mitigar las náuseas, la indigestión, la flatulencia y los cólicos. Se emplea también para reducir la fiebre y el catarro y tiene una acción antiséptica en el pecho. Interna o externamente, provoca sudor, reduciendo la fiebre. También es fuertemente estimulante de la menstruación. Aplicada externamente contrarresta la irritación. Ayuda a disminuir el dolor en articulaciones reumáticas y artríticas, aumentando el flujo de sangre hacia la zona afectada.

ESPECIES AFINES: en la América del siglo XIX se daba té de bálsamo de abejas *(M. didyma)* a las recién casadas. Sería un ligero regulador menstrual y un estimulante del apetito.

ADVERTENCIA: no tomar en el embarazo.

Monsonia ovata
(Geraniáceas)
MONSONIA

DESCRIPCIÓN: pequeña planta herbácea con hojas alargadas muy pequeñas y flores blancas solitarias o en pares, del tipo del geranio.

HÁBITAT Y CULTIVO: autóctona del Sur de África y Namibia, crece en regiones áridas. Se cosecha en flor.

PARTES USADAS: partes aéreas.

USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: se usa en el sudoeste de África como tratamiento para la diarrea, disentería aguda y crónica y colitis ulcerosa. Sus propiedades astringentes protegen las paredes intestinales. Dado su dilatado uso tradicional para infecciones y trastornos intestinales, es probable que la planta tenga un efecto antimicrobiano directo.

ESPECIES AFINES: es bastante cercana a las especies *Pelargonium*, plantas astringentes que también se usan para tratar úlceras estomacales y disentería.

Musa spp.
(Musáceas)
BANANERO

DESCRIPCIÓN: plantas perennes que crecen hasta 9 m. Tienen hojas verdes, grandes, brillosas, tallos florales colgantes y fruto alargado verde, amarillo cuando madura.
HÁBITAT Y CULTIVO: las especies de *Musa* son originarias de la India y Sudeste de Asia, y se cultivan extensivamente en regiones tropicales y subtropicales. Generalmente, el fruto se cosecha verde y se deja madurar. Las hojas se recogen cuando se necesitan.



BANANAS: se recogen antes de que maduren. Son un remedio eficaz para la diarrea.

PARTES USADAS: fruto, hojas, raíz.
HISTORIA Y TRADICIÓN: el delicioso y nutritivo fruto del bananero es producto de cuidadosa horticultura, que tuvo su origen en tiempos prehistóricos, con plantas silvestres.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: las bananas y plátanos verdes son astringentes y se usan para tratar la diarrea. Con las hojas de plátano secadas se hace un jarabe muy usado en Cuba para tratar la tos y afecciones de pecho, como la bronquitis. La raíz es fuertemente astringente y se da para detener los accesos de tos con sangre.

Myrica cerifera
(Miricáceas)
LAUREL DE LA CERA

DESCRIPCIÓN: árbol o arbusto de follaje perenne de hasta 10 m. Tiene hojas angostas, flores amarillas pequeñas dispuestas en amentos y bayas cerosas grises.
HÁBITAT Y CULTIVO: se encuentra en las regiones costeras del Este y Sur de EE.UU., hasta Texas. La corteza de la raíz se recoge en otoño o primavera.
PARTE USADA: corteza de la raíz.
COMPONENTES: contiene triterpenos (incluyendo taraxerol, taraxerona y miricadiol) flavonoides, taninos, fenoles, resinas y gomas. El miricadiol tiene un efecto suave en los niveles de potasio y sodio. La miratricina es antibacteriana.
HISTORIA Y TRADICIÓN: los colonos de norteamérica ensalzaron los beneficios medicinales de esta planta. Un registro de 1737 dice que las plantas "expelen los gases y suavizan todo tipo de dolores causados por el frío, y son entonces efectivas para cólicos, parálisis, convulsiones, epilepsia y muchas otras dolencias." La corteza de la raíz se incluyó en el *US National Formulary* desde 1916 a 1936.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: el laurel de la cera se usa para mejorar la circulación, estimular la transpiración y controlar las infecciones bacterianas. Es efectivo para el tratamiento de resfríos, gripe, tos y dolor de garganta. Ayuda a aumentar la resistencia a la infección y a constreñir y secar las membranas mucosos. La infusión es eficaz para encías flojas. También se usa en gárgaras para el dolor de garganta. Su astringencia es beneficiosa para el síndrome de colon irritable y la colitis mucosa. Con la infusión se trata también el flujo vaginal excesivo. Se puede usar externamente una pasta de corteza de raíz en polvo, para úlceras y llagas.
ADVERTENCIA: no usar en el embarazo.

Myroxylon pereirae sin. *M. balsamum* var. *pereirae*
(Leguminosas)
BÁLSAMO DEL PERÚ

DESCRIPCIÓN: árbol perenne, crece hasta 15 m. Tiene corteza gris, hojas compuestas, con glándulas aceitosas, flores blancas y vainas amarillas.
HÁBITAT Y CULTIVO: oriundo de América Central, el bálsamo del Perú crece silvestre en bosques tropicales. Se cultiva en América del Sur y Central y en la India. La oleorresina (bálsamo) se extrae de cortes en la corteza.
PARTE USADA: oleorresina.
COMPONENTES: la oleorresina contiene 50-65% de aceite volátil (principalmente benzoato y cinamato de bencilo) y resinas.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: es fuertemente antiséptico y estimula la recuperación de tejido dañado. Suele ingerirse como remedio expectorante y anticatarral para tratar la bronquitis, enfisema y asma bronquial. También es eficaz para dolor de garganta, diarrea y afecciones de la piel.
ESPECIES AFINES: los incas usaban bálsamo de especies similares para aliviar fiebres y resfríos.
ADVERTENCIA: puede causar reacciones alérgicas en la piel.

Myrtus communis
(Mirtáceas)
MIRTO, ARRAYÁN

DESCRIPCIÓN: arbusto perenne que llega a los 3 m. Tiene hojas verde oscuro, flores blancas y bayas negropurpúreas.
HÁBITAT Y CULTIVO: es oriundo de la región del Mediterráneo y se cultiva por su aceite esencial.
Las hojas se juntan en primavera.
PARTES USADAS: hojas, aceite esencial.
COMPONENTES: el mirto contiene taninos, flavonoides y un aceite volátil (principalmente alfa-pineno, cineol y mirtenol).
HISTORIA Y TRADICIÓN: en la antigua Grecia, el mirto era dedicado a Afrodita, la diosa del amor, y las novias se adornaban con hojas de mirto.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: las hojas son astringentes, tónicas y antisépticas. Pueden usarse como tópico para curar heridas, o internamente como remedio para afecciones digestivas y urinarias. El aceite esencial es antiséptico y anticatarral. Se usa para tratar dolencias del pecho.
ADVERTENCIA: ingerir sólo con supervisión profesional.



MIRTO: el médico griego Dioscórides lo describía como "amigo del estómago".

Notopterygium incisium
(Umbelíferas)
QIANG HUO

DESCRIPCIÓN: es miembro de la familia de la zanahoria. Tiene un tallo vertical protuberante, hojas estrechas divididas y flores en densos racimos.
HÁBITAT Y CULTIVO: es nativo del Centro y Oeste de China. La raíz se levanta en primavera u otoño.
PARTE USADA: raíz.
COMPONENTES: contiene un aceite volátil, incluyendo aceite de angélica.
HISTORIA Y TRADICIÓN: *Qiang huo* se ha estado usando en China por lo menos desde el siglo II a. de C., y figura en el "Clásico del Divino Agricultor *(Shen'nong Bencaojing)* del siglo Iº".
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: se toma especialmente para resfríos, enfriamientos, fiebres, dolor de cabeza, dolores generales, malestares, dolor de cuello y espalda. La hierba es calorífica y acre y estimula la transpiración.
ADVERTENCIA: altas dosis *qiang huo* puede causar vómitos.

Nymphaea alba
(Ninfeáceas)
NENÚFAR BLANCO

DESCRIPCIÓN: planta perenne acuática, hojas con forma de plato en tallos largos, cilíndricos, flores de grandes pétalos, ocasionalmente matizados con rosado.
HÁBITAT Y CULTIVO: oriundo de Europa, el nenúfar blanco se encuentra en lagunas y en aguas estancadas de lagos, ríos y canales. El rizoma se cosecha en otoño.
PARTES USADAS: rizoma, flores.
COMPONENTES: el rizoma contiene alcaloides (ninfeína y nufarina), resina, glicósidos y taninos.
HISTORIA Y TRADICIÓN: según el herborista Nicholas Culpeper, del siglo XVII, "Las hojas, y también las flores, enfrían todas las inflamaciones, ya sea en jarabe o en conserva. El jarabe proporciona descanso y apacigua la mente de personas frenéticas, enfriando la destemplanza de la cabeza".
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: el rizoma del nenúfar blanco es astringente y antiséptico. Con la decocción se trata la disentería, o la diarrea debida al síndrome de colon irritable. También se emplea para tratar catarro bronquial, dolores renales y en gárgaras para dolor de garganta. Con el rizoma se hacen duchas para dolor y flujo vaginal o un emplasto – a menudo combinado con olmo *(Ulmus rubra)* o lino *(Linum usitatissimum)* – para forúnculos y abscesos. Desde hace muchos años se reconoce en las flores la propiedad de reducir el impulso sexual. Su efecto calmante y sedante sobre el sistema nervioso las hace eficaces en el tratamiento del insomnio, ansiedad y dolencias semejantes.
INVESTIGACIÓN: los estudios confirman que el nenúfar blanco actuaría como anafrodisíaco, disminuyendo el deseo sexual. Se ha encontrado que la planta reduce la presión arterial en animales.
ESPECIES AFINES: está emparentado con el lirio de agua americano *(N. odorata)*, que se usa para los mismos fines. El *N. lotus*, de Africa y Asia tropical, se usa en medicina desde tiempos remotos para la indigestión, disentería y otros problemas gastrointestinales.



NENÚFAR BLANCO *sus flores tienen un efecto sedativo, calma la tensión nerviosa y la ansiedad.*

Ocimum basilicum
(Labiadas)
ALBAHACA

DESCRIPCIÓN: planta anual fuertemente aromática que crece hasta 50 cm. Tiene hojas brillantes ovales, tallo cuadrado y pequeñas flores blancas en espirales.
HÁBITAT Y CULTIVO: sería oriunda de la India. En el mundo se cultivan 150 variedades por su sabor y su aceite esencial. Las hojas y ápices florales se recogen durante la floración.
PARTES USADAS: hojas, ápices florales, aceite esencial.
COMPONENTES: la albahaca contiene aceite volátil (un 1%), principalmente linalol y metil chavicol, junto con pequeñas cantidades de cinamato, cineol y otros terpenos.
HISTORIA Y TRADICIÓN: en el siglo Iº, el médico griego Dioscórides describió en su *Materia Médica* la creencia africana de que comiendo albahaca se reducía el dolor causado por la picadura de escorpión. La hierba se usaba en tiempos romanos para aliviar la flatulencia, contrarrestar las intoxicaciones, como diurético y para estimular la producción de leche materna.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: actúa principalmente en el sistema nervioso y el aparato digestivo, calmando la flatulencia, calambres estomacales, cólico e indigestión. Se usa para prevenir o aliviar la náusea y el vómito y para eliminar lombrices intestinales. Tiene una acción sedante suave y es eficaz para tratar irritabilidad nerviosa, depresión, ansiedad y falta de sueño. También se toma para epilepsia, migraña y tos convulsa. La hierba se ha tomado tradicionalmente para aumentar la producción de leche materna. Aplicadas como tópico, las hojas actúan como repelente de insectos. El jugo de las hojas trae alivio en picaduras de insectos. La albahaca tiene una acción antibacteriana reconocida.
ESPECIES AFINES: la variedad *minimum* tiene una acción mucho más suave y se usa para aliviar retorcijones y flatulencia. La albahaca santa *(O. sanctum)* es también una especie afin.
ADVERTENCIA: el aceite esencial no debe tomarse internamente.



***ALBAHACA:** es una hierba suavemente sedante, con propieda-des antibacterianas.*

Nuestro próximo número

PROBLEMAS MUSCULARES

Torceduras • Fracturas • Calambres
• Dolores de espalda • Artritis • Gota

INFECCIONES URINARIAS

Hongos • Cistitis

PROBLEMAS MENSTRUALES FERTILIDAD Y MENOPAUSIA

Tensión premenstrual • Ciclo irregular
Problemas de fertilidad en la mujer y en el hombre



El poder terapéutico de hierbas y plantas:
APIO • MAIZ • CEREZA • ANIS • PIMIENTA • DAMASCO • ROBLE • RUDA • RABANITO • FALSO UNICORNIO • FRAMBUESA • DIENTE DE LEON y mucho más...



Todo el Desarrollo de la Medicina Herbárea del Mundo.
En este número: Europa





Cada número es un descubrimiento en el que hay de todo y para todo.

Resérvela!

LA COLECCIÓN DE
PLANTAS MEDICINALES

5

EDICIONES BIEN venidas